INFOSNEWS
HORS-SERIE

CRYSTAL & BIEN-ÊTRE

UN ESPACE UNIQUE À MOÛTIERS

Entrez, regardez, et écoutez,
ce Magasin a quelque chose à vous dire…

EDITO

Depuis Descartes, on nous a persuadés que la pensée fait vivre et que tout doit être pensé. Or ce principe est antinaturel !

Il est grand temps, alors que la nature est à bout, de comprendre que pour penser « naturel » avec la tête, il faut être sûr que les idées avancées ne soient pas en contradiction avec les leçons de la nature.

Sans être obligé de connaître en détail toute la physiologie (les échanges chimiques du corps), il est cependant utile de comprendre que pour être en bonne santé, chacun doit veiller à maintenir en soi-même les bonnes conditions générales de ces échanges en vivant naturellement. Du minéral au végétal, de la pierre à la plante, il existe un lien simple vous permettant au sein du magasin **Crystal et Bien Être** de lire simplement le code de la nature qui existe en chacun d'entre nous.

Privilégiant la qualité et l'efficacité plutôt que la quantité et la multiplicité de l'offre, vous trouverez dans ce magasin, outre l'écoute et le conseil, une gamme de produits naturels vous permettant de trouver ou de retrouver votre harmonie naturelle. Découvrez-nous à travers ce guide et venez nous rendre visite.

Philippe Mathelet

LES HUILES ESSENTIELLES

- **Qu'est ce que c'est ?**

Une substance naturelle volatile et huileuse sécrétée par les fleurs, feuilles ou écorce d'une plante. Contrairement aux huiles végétales, elle ne contient aucun corps gras. Pour obtenir l'huile essentielle d'une plante, on extrait sa substance naturelle par distillation à la vapeur d'eau ou par expression (réservée aux agrumes).

- **Les effets**

Elles redonnent équilibre physique et psychique à l'être humain. Très appréciées pour leurs vertus cosmétologiques, elles s'avèrent également très efficaces au quotidien contre le stress et les angoisses.

- **Les propriétés**

Désodorisantes, antiseptiques, protectrices… mais aussi antivirales (eucalyptus, lavande), circulatoires (menthe poivrée, cyprès), antifongiques (arbre à thé, citron zeste), digestives (basilic, estragon), ou encore antidouleur (clou de girofle pour les douleurs dentaires, menthe poivrée pour les migraines).

- **Utilisation**

Par voie cutanée (massages ou friction), dans le bain (à diluer dans une base pour bain, car les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau), la douche (à diluer dans un gel douche naturel par exemple), atmosphérique (dans un diffuseur), inhalation, et même en cuisine…

- **Attention**

Les huiles essentielles sont très puissantes. Toujours les diluer dans une huile végétale. Il est impératif de se faire conseiller par un professionnel avant utilisation, afin d'éviter un surdosage nocif ou toutes incompatibilités dangereuses.

LES ÉLIXIRS FLORAUX

Qu'est ce que c'est ?

En 1930, le Dr Bach découvre les **élixirs floraux**, de subtils extraits liquides préparés par infusion de fleurs au soleil. Chaque élixir floral se reconnaît par la « qualité » qu'il apporte. Cette qualité est l'expression d'une dynamique d'épanouissement, d'un potentiel transformatif, correspondant aux traits de personnalité, aux émotions et aux états d'âme de l'être humain.

Les Fleurs de Bach Deva

Les 38 élixirs floraux du Dr Bach correspondent à des états émotionnels et d'âmes regroupés en grandes catégories :

- Peurs et insécurité
- Solitude
- Hypersensibilité
- Manque d'intérêt pour le présent
- Doute et Incertitude
- Inquiétude pour le bien-être d'autrui
- Découragement
- Dépression et situation de crise

Les effets

Ces élixirs permettent à chacun de dépasser les blocages émotionnels ou les habitudes comportementales qui perturbent la santé.

Utilisation

3 gouttes directement sous la langue, ou dans un verre d'eau.
3 ou 4 fois par jour

LE BIEN-ÊTRE PAR LES PLANTES

BOURGEONS ET ELIXIRS DE PLANTES

Les produits **HERBIOLYS** sont élaborés à base de plantes sauvages fraîches. Ils ne sont pas des médicaments, mais des compléments alimentaires pour accompagner l'organisme dans sa lutte contre les agressions du quotidien.

ELIXIROLYS

Ces élixirs composés de plusieurs plantes ont pour vocation à compléter l'alimentation afin de lutter contre certains dysfonctionnements courants. A base d'extraits de plantes fraîches adultes et de jeunes pousses, les synergies développées entre ces extraits augmentent la potentialité contenue dans chaque plante. Pour chaque sphère de l'organisme, il existe un élixir pour apporter confort et mieux-être.

- **Quelques exemples :**

Allergolys (cassis, grand plantain, sève de bouleau, bourgeon de noyer) : lutte contre les allergies. Recommandé au printemps et au début de l'été.
Détentolys (aubépine, mélisse, tilleul, passiflore, millepertuis, cassis) : recommandé dans les états de stress, facilite le repos, l'apaisement. Utile aussi pour prévenir les états dépressifs.
Veinolys (vigne rouge, hamamélis, gingko biloba, bourse à pasteur) : un élixir de jeunesse, une partie de chaise longue pour les jambes.
Somnolys (aubépine, eschscholtzia, passiflore, plantain, bourse à pasteur, cassis, valériane) : pour passer une bonne nuit de sommeil réparateur.
Sveltolys (aubier du tilleul, fucus, crithme maritime, passiflore, eschscholtzia, piloselle) : pour stabiliser son poids, action amincissante, drainante et diurétique.

PHYTOLYS

Ces Macérés Hydro-alcooliques sont le résultat d'une macération, de plantes fraîches (feuille, fleur, racine, écorce, rameau, plante entière ou partie aérienne) récoltées au stade de développement le plus approprié à chacune, dans une préparation d'eau de source neutre et d'alcool biologique.
Le solvant d'extraction utilisé est le vecteur le plus efficace et le plus naturel pour libérer de leur enveloppe de cellulose, les principes nutritionnels contenus dans la plante et les rendre disponible à l'organisme.
70 plantes sont ainsi disponibles en magasin et près de 250 plantes sur commande.

- **Quelques exemples :**

Bruyère : plante du système urinaire, cystite, diurétique
Grande Bardane : plante de la peau, aide à corriger et éliminer les désagréments cutanés.
Pissenlit : nettoie l'organisme, en cure au printemps et automne
Radis Noir : soulage les organes digestifs
Vigne rouge : plante de la circulation, protège les vaisseaux capillaires

GEMMOLYS

Ces Macérats Glycérinés Biologiques sont le résultat d'une macération, principalement de bourgeons ou de jeunes pousses, d'arbres, d'arbustes, d'arbrisseaux, dans une préparation d'eau de source neutre, d'alcool biologique et de glycérine d'origine végétale.
La gemmothérapie est une méthode d'accompagnement au bien être. Elle agit sur le processus naturel de régulation de notre organisme et favorise le drainage profond des organes fragilisés. 50 extraits de bourgeons sont disponibles au magasin.

- **Quelques exemples :**

Aubépine : combat les troubles du sommeil, la fragilité émotionnelle, la tendance à l'angoisse, l'hypertension et régule le rythme cardiaque.
Cassissier : le plus grand des draineurs, renforce les défenses de l'organisme, aide à lutter contre allergies et fatigue
Figuier : régulateur du système nerveux, du stress, du sommeil
Framboisier : bourgeon de la ménopause, équilibre hormonal pour la femme
Genévrier commun : draineur du foie qu'il purifie et régénère, désinfection des voies urinaires

LE BIEN-ÊTRE PAR LES PLANTES

LES EAUX FLORALES

• Qu'est ce qu'une eau florale ?
Après distillation, deux produits distincts sont extraits et recueillis dans l'essencier : les huiles essentielles d'une part, les hydrolats (eaux florales) d'autre part. Selon l'action recherchée, la partie distillée sera la feuille, la fleur, la racine, la graine ou la plante entière.

• Caractéristiques
Solubles dans l'eau, elles renferment une proportion de constituants aromatiques supérieurs à celle des infusions, ainsi que d'autres éléments absents dans les huiles essentielles, tels que sels minéraux, acides et oligo-éléments.
Rapidement assimilées, très bien tolérées par la peau, elles agissent en douceur sur l'organisme.

• Utilisation
Seules ou en mélange, elles s'utilisent en général en usage interne, à raison de 2 cuillères à soupe par jour, pures ou dans de l'eau. Certains hydrolats ne s'utilisent qu'en usage externe.
Exemples : Boisson pour le soir (favorise le sommeil), pour la peau (acné, eczéma…), spécial été (favorise la circulation sanguine lorsqu'il fait chaud), etc.

• Attention
Comme les huiles essentielles, il est fondamental d'obtenir des eaux florales de première qualité, d'origine sauvage ou de culture bio.
Elles ont une durée de vie limitée (1 ou 2 ans maximum), les préserver de la chaleur, de la lumière et de l'air.

THÉS ET TISANES

CÔTÉ TISANES

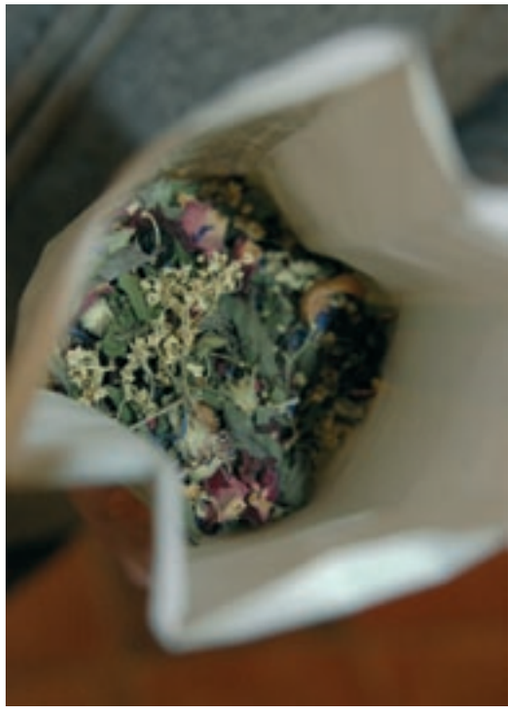
Plante Infuse : Toute une gamme de tisanes en mélange, avec des Tisanes du soir, Mieux-être, Mistinguette (infusion de plantes dédiées à la femme), Plume (drainante et amincissante)… ou de tisane simple au thym, lavande, sauge… Des produits authentiques et de qualité, à la saveur incomparable.

Ces tisanes sont confectionnées avec des plantes cultivées et/ou sauvages, récoltées et séchées par le GIE *Plante Infuse,* adhérent au Syndicat SIMPLES*.

* SIMPLES, définissant les plantes aromatiques et médicinales, mais aussi le **S**yndicat **I**nter **M**assifs pour la **P**roduction et **L'E**conomie des **S**imples.

CÔTÉ THÉS

Les jardins de Gaïa : une gamme de grands thés bio et équitables.



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Crystal & Bien-Être propose une offre qualitative, avec des produits très efficaces. Trop souvent, en magasin « bio » on peut voir le meilleur côtoyer le pire ! Ici, Philippe a réduit l'offre en matière de nombre de produits et de laboratoires, mais en privilégiant la qualité avec des compléments alimentaires à efficacité prouvée.

La gamme BIOSERUM

« Nous savons que vous aimez le naturel ». La ligne de conduite de BIOSERUM est claire : l'élaboration d'une gamme de produits naturels de qualité (sirops et compléments alimentaires), faits sur mesure pour couvrir les différents besoins d'éléments nutritifs dont notre organisme a besoin pour se maintenir en forme. Une qualité qui commence par le contrôle rigoureux dans le choix des matières premières avec notamment des cultures sans pesticides ni engrais chimiques.

• HERBETOM 2 P-M – Voies respiratoires
Pour le traitement de fond et préventif de l'asthme bronchique, de la bronchite asthmatiforme, la toux grasse et sèche, et tous les coups de froid.

• ALERBALANCE – Stop aux allergies !
Pour les manifestations allergiques, de type respiratoire ou cutané, éternuements, nez qui coule, larmoiements, irritations des yeux…

• IMMUNOBALANCE – Défense immunitaire
Pour le système immunitaire déprimé, ses symptômes et maladies : anémie, obésité, diabète, troubles gastro-intestinaux, allergies, etc.
Un concentré de substances naturelles réputées pour leur grande efficacité : gelée royale, propolis, Griffe du chat, Noni…

• SINARTRIX – Confort articulaire et ligamentaire
En crème ou en gel, en léger massage, l'effet et immédiat : anti-inflammatoire, analgésique, décontractant… Recommandé pour les courbatures, contusions, entorses, luxations, tendinites et toutes pathologies musculaires ou ligamentaires…

• REGUVEN – Pour le bien-être circulatoire
En gel et crème : soulage immédiatement les manifestations variqueuse (lourdeurs, picotements, fatigue…), excellent en prévention des troubles circulatoires de la grossesse, ménopause, convalescence…
Existe aussi en sirop, très efficace.

• HERBOTOM 1 H-B – Draineur hépatique
Soulage gaz, digestion lente et lourde, langue pâteuse, constipation… Désintoxiquant, diminue le taux de cholestérol, nettoie les dépôts de graisses…
Coupe la gastro entérite en 2 ou 3h !

• HERBOTOM 7-SN – Nervosité et troubles du sommeil
Recommandé pour anxiété, nervosité, dépression, altération du rêve, stress, épuisement nerveux…

• NERVOLIT – Pour votre équilibre nerveux
Dans le cas de dépression, asthénie physique et sexuelle, palpitations, vertiges, maux de tête nerveux, irritabilité, apathie…

A noter que BIOSERUM propose aussi une gamme spéciale adaptée pour les enfants.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

La gamme NATURE'S PLUS

« Le meilleur de la nature pour votre santé »

Tous les produits conçus par Nature's Plus subissent un contrôle très strict garantissant l'efficacité du produit ainsi que la longévité de son action. 100% naturels, aucun produit chimique de synthèse n'entre dans la composition de ses compléments nutritionnels. Et pour finir, la plupart de ces produits sont hypoallergéniques.

- **NUTRIZEN**
  Pour retrouver un certain équilibre émotionnel. Lutte contre la fatigue nerveuse, le stress et la fatigue. Pour retrouver tonus et moral.
- **ULTRA LIPO ACTION**
  Produit minceur à 4 actions : modérateur d'appétit, stimule l'utilisation des graisses, effet ventre plat, draineur…
- **ULTRA CANNEBERGE**
  Pour le confort urinaire. Actif au niveau de l'estomac pour son action antibactérienne.
- **LEVURE DE RIZ ROUGE**
  Contre le mauvais cholestérol. Pour les personnes au taux de mauvaises graisses chroniquement trop élevé.
- **ULTRA RX ARTICULATIONS**
  Avec MSM (soufre). Pour les articulations, calmant sur les états inflammatoires.

FOCUS SUR OAKY (LABORATOIRE HAN-ASIABIOTECH)

Ce vinaigre de bois de Chêne est un véritable concentré d'énergie et de principes régénérateurs. Assainissement et bon fonctionnement intestinal, détoxication hépatique, amélioration sensible de la vitalité et du potentiel énergétique, améliore les performances physiques et intellectuelles des sportifs, en usage externe, calme instantanément les démangeaisons et soulage la plupart des dermatoses et problèmes cutanés. A consommer par voie orale, ou en application sur la peau.

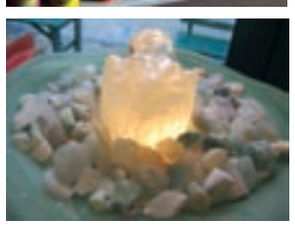
IDÉES CADEAUX

Crystal & Bien-Etre propose aussi un rayon librairie

Des ouvrages sur différents thèmes, allant du guide des thés à la cuisine des huiles essentielles, en passant par les Mudrâs.

Quelques exemples :

Mudrâ : le geste qui soigne
Mudrâ des yeux / Le minéral est la vie / J'alimente ma santé / Du cancer, on peut guérir ! / Mensonges et vérités. Les solutions pour votre santé. / L'homéopathie / Les huiles essentielles...



Et pour la détente, la déco, ou des idées cadeaux ?

Les encens :
Aux huiles essentielles, ayurvédiques (100% naturels, mélanges de plantes traditionnelles pour le bien-être et la méditation), Spiritual Guide, Nag Champa…

Les lampes de sel de l'Himalaya :
Purifie l'air ambiant, produit une lumière apaisante, tamisée dans les tons orangés (car contient du potassium)

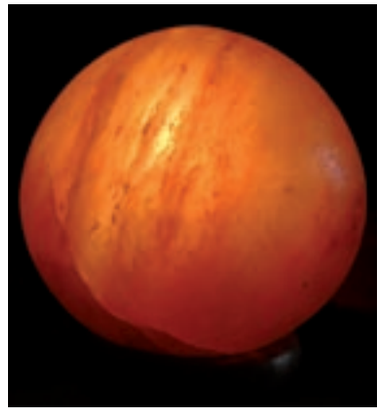
Et bien sûr, toute une gamme de bijoux, colliers, pendentifs, boucles d'oreilles, bracelets… tous de pierres fines naturelles ou taillées, précieuses ou semi-précieuses

MINÉRAUX ET CRISTAUX

Ambre, Œil de tigre, Amazonite, Améthyste, Lapis-lazuli, Quartz rose, Cristal de roche… la liste est longue, et tous ces cristaux se déclinent en bijoux, colliers, bracelets, boucles d'oreilles, pierres de décoration. Pour connaitre leurs vertus et leurs secrets, il suffit de demander à Philippe… Et pour trouver la pierre qu'il vous faut, demandez lui de vous faire le Test des couleurs, pour retrouver harmonie naturelle, équilibre et bien-être.

Un choix exceptionnel de pierres et minéraux du monde entier sous forme brut ou polie.
Toutes nos pierres sont naturelles :

- Pierres de collection
- Sphènes
- Pierres de massage
- Objets de décoration
- Fossiles...



TEST DES COULEURS

POUR RETROUVER SON HARMONIE NATURELLE

« La Nature a des codes qui peuvent nous réserver des surprises étonnantes… »

• Qu'est ce que la méthode STAM ?

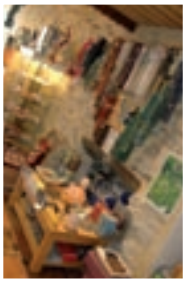
La méthode STAM (Système Transversal d'Action des Minéraux), ou lithopragmatique, met en évidence les liens naturels qui existent entre les éléments qui colorent les minéraux et les métabolismes où ils peuvent jouer un rôle. Une méthode 100% naturelle, capable d'identifier nos carences, nos besoins et nos problématiques, et d'y remédier sans prescription, sans phénomène d'accoutumance et sans aucun effet secondaire.

• Comment ça se passe ?

D'après le choix d'une ou de plusieurs couleurs de pierre d'une personne, Philippe explique les éléments minéraux choisis, qui définissent tous ensemble l'harmonie actuelle de cette personne. Il ne prescrit pas, ne diagnostique pas, n'applique pas de recette de fonctionnement… il se fait juste l'interprète entre la pierre et l'être humain. Toujours dans le respect de la personne, en étant à son écoute dans ses choix afin qu'elle prenne conscience des besoins de son corps.

• A quoi ça sert ?

Cette méthode permet à chacun de découvrir le fonctionnement de ses métabolismes, en identifiant concrètement ses besoins vitaux du moment. Ainsi, afin de répondre à certaines carences minérales et retrouver l'harmonie et le bien-être, un choix de pierre à porter (bracelet, tour de cou…) sera conseillé. A noter que déjà plus de 600 personnes ont rendu visite à Philippe pour obtenir ses précieux conseils, qui, aux dires de beaucoup « changent la vie… ».



CRYSTAL & BIEN-ÊTRE

Philippe Mathelet
21 place du marché - 73 600 Moûtiers
04 79 07 77 41 - crystaletbienetre@free.fr

INFOSNEWS HORS-SERIE : Spécial Crystal & Bien-Être. Magazine commandé par le magasin Crystal & Bien-Être / TIRAGE : 10 000 ex. / DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Philippe Mathelet, 21, pl. du Marché, Moûtiers, 04 79 07 77 41 / CONCEPTION - GRAPHISME : Magazine INFOSNEWS, La Thuile, 73350 Montagny - Tél : 04 79 07 16 53 - www.infosnews-leguide.com / IMPRIMERIE : Lorraine Graphic. ISSN en cours. EDITEUR : SDGB RCS 450 830 583.