

# PARTIR EN VACANCES L'ESPRIT LÉGER

C'est l'été ! L'heure des départs en vacances et du farniente au soleil. C'est aussi parfois quelques inconvénients : le mal des transports, des coups de soleil, une constipation occasionnelle... Mais c'est décidé, rien ne pourra venir gâcher nos vacances ! Alors l'été, on oublie tout, sauf sa trousse de soins Lehning, pour parer à tous ces petits désagréments qui peuvent venir troubler un repos bien mérité.



## Bien dans sa tête et dans son corps pour une décompression totale

Partir en vacances, ce n'est pas seulement boucler sa valise... C'est aussi accepter de relâcher la pression et de changer de rythme ! On commence donc par bien préparer son trajet : il ne faut pas partir le ventre vide, mais manger léger pour éviter le mal des transports. En cas de constipation une fois à destination, on n'hésite pas à boire de l'eau et à miser sur des aliments qui favorisent le transit, comme les framboises ou les épinards.

Pour les destinations au soleil, on pense à ne pas trop exposer sa peau, à se protéger et à s'hydrater tout au long de la journée.

## SOIGNER TOUS LES INCONFORTS ET « BOBOS » DU QUOTIDIEN

### Arnica Naturel Gel : pour apaiser les bleus et bosses

Ce gel dispose d'une forte teneur en Arnica Montana, une plante vivace des pâturages de montagnes aux vertus apaisantes. Il permet de **soulager tous les petits traumatismes** tels que les bleus et les bosses, mais se révèle également rapidement efficace en cas de courbatures.

**Composition** : Arnica Montana 10 %, eau, alcool, glycérine, gomme xanthane déshydratée, carraghénane.

**Conseil d'utilisation** : appliquer dès que possible sur une peau propre et sèche et masser légèrement jusqu'à pénétration complète du gel.

PVC : 6,20 €



### ClimaxolGel : pour soulager les jambes lourdes

La chaleur, les trajets de longue durée, les journées d'excursions ainsi que les stations prolongées debout ou assises peuvent accentuer les problèmes de circulation qui donnent l'impression de « jambes lourdes ». ClimaxolGel aide à soulager cette sensation. Le marron d'Inde et l'hamamélis présents dans sa composition sont reconnus pour leurs **effets décongestionnants et vasoconstricteurs**. De plus, ils améliorent le tonus veineux. L'huile essentielle de menthe poivrée apporte **une sensation immédiate de fraîcheur et de légèreté à l'application**. La crème est agréable à appliquer, avec de l'aloë vera et de l'amande douce, qui laissent la peau douce et hydratée.

**Composition** : marron d'Inde, menthe poivrée, aloë vera, amande douce.

**Conseil d'utilisation** : appliquer quotidiennement matin et/ou soir sur les jambes en massages légers, du bas vers le haut.

PVC : 11,50 €

### Calendula Naturel crème : pour apaiser les irritations et traiter les brûlures légères

Calendula Naturel crème est utilisée pour **aider la peau à cicatriser** lorsqu'elle est mise à l'épreuve : par exemple après un coup de soleil ou une baignade dans la mer, en cas de sensation de tiraillements, à cause de coupures légères après avoir cueilli ou ramassé des trésors dans la nature... Avec 10 g de Calendula officinalis pour 100 g de crème, le produit est extrêmement concentré en actif antibactérien et cicatrisant, pour soulager la peau et l'aider à bien se réparer.

**Composition** : Calendula officinalis, eau, alcool, glycérine, alcool myristique, stéarate de sorbitan, myristyl glucoside, béhényl glucoside, sucrose cocoate, gomme xanthane.

**Conseil d'utilisation** : masser jusqu'à pénétration complète de la crème.

PVC : 6,20 €



### Le saviez-vous ?

Le **calendula** est une vivace aux nombreux atouts ! Son autre nom est « le souci », issu du latin « solsequia », qui signifie « suivre le soleil ». Il possède des propriétés apaisantes, anti-inflammatoires et cicatrisantes. Il contient des polyphénols et du carotène, qui sont antioxydants, ainsi que du manganèse : un nutriment essentiel pour le corps humain.

## Dentifrice naturel : pour assainir et préserver dents et gencives

Pour préserver l'éclat de son sourire assorti à un joli hâle d'été, le dentifrice naturel aux huiles essentielles de citron est un incontournable de la trousse de vacances. Dans son tube au design vitaminé, il concentre de nombreuses vertus. **Le citron et le bicarbonate de soude sont des antiseptiques qui assurent un blanchissement naturel**, tout en permettant de garder un sourire frais et une bouche saine. **La vitamine C du citron contribue également à la protection des gencives.**

**Composition :** Calcareo fluorica, Calcareo phosphorica, Ferrum phosphoricum, Kalium phosphoricum, Magnesia phosphorica.

**Conseil d'utilisation :** à utiliser pour le brossage des dents après chaque repas.

**PVC :** 4,40 €



### Le saviez-vous ?

Dans l'huile essentielle, les actifs du citron se démultiplient !

## UNE SOLUTION MÉDICAMENTEUSE POUR CHAQUE PETIT DÉRÈGLEMENT DIGESTIF



### Viaborpax : contre le mal des transports

Le mal des transports peut provoquer des vertiges et des nausées. Il est causé notamment par le décalage perturbant entre immobilité et mouvement, qui envoie des informations contradictoires aux yeux et à l'oreille interne. Viaborpax aide à combattre ces sensations désagréables en préventif, avant de prendre les transports, mais également en curatif si le mal survient pendant le trajet. Il est composé de **Cocculus indicus**, principalement **recommandé en cas de mal des transports, de Zincum valerianicum qui calme l'anxiété, et de Nux vomica qui agit sur de nombreux troubles spasmodiques digestifs.** Viaborpax est également préconisé pour le mal des montagnes.

**Composition :** Cocculus indicus 8 DH, Vinca minor 4 DH, Zincum valerianicum 6 DH, Nux vomica 4 DH, Pulsatilla 4 DH, Argentum nitricum 6 DH, Glonoinum 4 DH, Belladonna 4 DH, Petroleum 8 DH.

**Posologie :** Enfants de 18 mois à 5 ans : voie orale. Faire dissoudre le comprimé dans un peu d'eau avant la prise en raison du risque de fausse route. Adultes et enfants à partir de 6 ans : voie sublinguale. Laisser fondre le comprimé sous la langue.

Prévention du mal des transports :

- 1 comprimé matin, midi et soir, la veille du départ.
- 2 comprimés 30 minutes avant le départ.

Traitement du mal des transports : 1 comprimé à l'apparition des symptômes, à renouveler si besoin, espacer selon amélioration, maximum 6 par jour, le jour du voyage.

**PVC :** 8,15 €

### Le saviez-vous ?

Vinca minor est la traduction latine de la fleur « petite pervenche ». Cette dernière a des propriétés vasodilatatrices, notamment au niveau du cerveau.

### L114 : troubles digestifs

Climat différent, changement de routine, habitudes alimentaires bouleversées... En cas de départ en vacances dans une nouvelle région ou dans un autre pays, le système digestif peut se retrouver quelque peu perturbé pendant plusieurs jours. **L114 l'aide à rétablir son équilibre et agit également sur les douleurs de l'abdomen.** Il contient notamment de la chélidoine, une plante qui agit sur toutes les sortes de troubles digestifs.

**Composition :** Dolichos pruriens 3 DH, Nux vomica 3 DH, Lycopodium clavatum 3 DH, Amylium hydratum 4 DH, Leptandra virginica 3 DH, Podophyllum peltatum 4 DH, Carduus marianus 3 DH, Chelidonium majus TM, Boldo TM, Excipient à effet notoire : éthanol.

**Posologie :** à prendre dans un peu d'eau, de préférence en dehors des repas. Voie orale.

Pour les adultes : 30 gouttes 3 fois par jour.

Pour les enfants à partir de 2 ans : quart ou demi-dose selon l'âge.

**PVC :** 8,15 €



### Dragées végétales Rex : constipation occasionnelle

Les départs en vacances impliquent le fait de prendre ses repas et de dormir ailleurs que chez soi, ce qui peut créer certains blocages, comme de la constipation. Cette dernière peut parfois durer plusieurs jours et devenir vraiment gênante. Mais il est possible d'y remédier et d'aider le corps en douceur, en prenant des **dragées végétales REX, qui permettent de retrouver un transit normal en 8 à 12 heures.** Sa formule contient en effet de l'écorce de bourdaine, traditionnellement utilisée pour purger et nettoyer les intestins, ainsi que de l'écorce de cascara aux propriétés laxatives.

**Composition :** extrait sec hydroalcoolique de bourdaine, extrait sec aqueux de cascara. Excipient à effet notoire : lactose.

**Posologie :** après le repas du soir, en commençant par un comprimé. Le traitement doit être de courte durée (8 à 10 jours maximum). Voie orale.

**PVC :** 6,65 €



### **À propos des Laboratoires Lehning**

Fondés en 1935 à la suite du succès de leurs premiers traitements contre la grippe espagnole, les Laboratoires Lehning font figure de pionniers français de l'homéopathie.

Détenu par la même famille de passionnés depuis 3 générations, le groupe s'appuie sur une philosophie inspirée par la nature, tout en faisant rimer savoir-faire et qualité.

Son objectif : proposer au plus grand nombre des solutions naturelles, simples, accessibles et complémentaires à la médecine traditionnelle pour traiter les maux du quotidien.

Employant 320 collaborateurs pour un chiffre d'affaires de 55 millions d'euros en 2017, les Laboratoires Lehning sont aujourd'hui implantés dans 40 pays.

**[www.lehning.com](http://www.lehning.com)**