

biocontact

mensuel gratuit
en magasins bio
depuis 1991

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 269 900 exemplaires

mars 2019

n°299

à chacun sa déttox !

les cures de printemps, c'est de saison !

ces métaux lourds qui nous empoisonnent

toxines : quand notre corps sature

l'alimentation vivante
pour une déttox en continu !

pancha karma :
se purifier selon l'ayurvêda
petit guide d'hygiène de vie

déttox... et vous !



MÉDITER,
C'EST ACCUEILLIR
CE QUI VIEN

LA MÉTHODE CHIAPI
POUR S'ARRÊTER
DE FUMER

ET SI LE BONHEUR
ÉTAIT DÉJÀ
EN NOUS ?