

3

DÉTOX APRÈS LES FÊTES

compléments alimentaires
GREEN DÉTOX après les fêtes

Aussi conviviales et joyeuses soient-elles, les fêtes de fin d'année sont aussi une période à risque pour l'organisme car leurs lendemains le mettent à rude épreuve, pouvant s'accompagner de maux de tête, digestion lourde et laborieuse, troubles du transit intestinal...

Autant de signes que le corps est à saturation et que ses organes d'élimination peinent à réaliser correctement leurs fonctions naturelles.

Pour les soutenir et retrouver bien-être et vitalité, voici de précieux alliés 100% naturels.

DR NIEDERMAIER, Regulatpro bio

🔗 **Le pitch :** un complément alimentaire obtenu selon un procédé très innovant de Fermentation en cascade, lequel optimise l'assimilation des nutriments présents dans les ingrédients de ses formules. Il comporte le précieux Regulatessenz®, un cocktail composé de fruits, légumes et noix frais et biologiques, fermentés en cascade, qui fournit des vitamines, minéraux et autres nutriments bénéfiques hautement assimilables par les cellules et très actifs. Avec aussi de la vitamine C, sous forme d'extrait d'acérola, qui contribue à un métabolisme énergétique normal et au fonctionnement normal du système immunitaire. Regulatpro® Bio est recommandé pour purifier l'organisme car c'est un excellent produit détox. De plus, il contribue au retour à l'équilibre acido-basique.



Et je le prends comment ?

Le matin et le soir à raison de 2 x 10 ml (soit 1/2 gobelet doseur) purs ou dilués dans un peu d'eau en cas de sensibilité digestive.

1.



Flacon de 350 ml : 48,90 € - Disponible en pharmacies et magasins de produits bio et diététiques

2.

GUAYAPI, Baccharis Trimera

🔗 **Le pitch :** cette plante amazonienne surnommée « l'herbe du grand jaguar » est très utile en cas de mauvaise haleine, de problèmes de transit et d'élimination en général. Purificatrice, elle nettoie les voies urinaires, permet d'améliorer la circulation du sang et d'augmenter les défenses de l'organisme. Elle est donc parfaite après les fêtes.



Et je le prends comment ?

A raison de 2 gélules le matin et le midi avant les repas.



Pot de 90 gélules : 18,95€

Disponible en magasins bio, indépendants, au Showroom Guayapi 73 rue de Charenton 75012 PARIS et sur le site www.guayapi.com

AROMA-ZONE, Hydrolat de Lédon du Groënland bio

🔗 **Le pitch :** sûrement l'hydrolat le plus puissant sur le plan thérapeutique. Il est très connu pour ses vertus détoxifiantes et purifiantes de l'organisme, ainsi que pour régénérer le foie. Il s'emploie donc en cas d'intoxication alimentaire ou d'insuffisance hépatique ou pancréatique, ou tout simplement en cure de régénération et de purification du foie et du pancréas.



Et je le prends comment ?

Dilué dans un peu d'eau : 1 à 2 cuillères à café dans 1 verre, le matin à jeun.

3.



Flacon de 200 ml : 7,50 €

Disponible sur www.aroma-zone.com et dans les boutiques Aroma-Zone: 25 rue de l'École de Médecine 75006 PARIS, 73 boulevard Haussmann 75008 PARIS et au Grand Hôtel-Dieu 23 rue Bellecordière 69002 LYON

Quelques conseils pour optimiser sa détox

- Éviter le café, trop acidifiant pour l'organisme. Lui préférer le thé vert, les infusions de plantes, la chicorée...
- Boire tout au long de la journée de l'eau de source (donc peu minéralisée) pour aider les reins à bien faire leur travail de filtration.
- Aller au sauna une fois par semaine pour activer l'élimination des toxines via la peau et se détendre.
- Alléger le plus possible le repas du soir, voire le sauter, pour permettre à l'organisme de se reposer pleinement. Sans avoir peur d'avoir faim : au contraire, on dort mieux quand on n'a pas (ou peu) mangé car digérer requiert beaucoup d'énergie et peut perturber le sommeil.
- Respecter ses besoins en sommeil car c'est la nuit que le corps se nettoie, se répare et se régénère.
- Pratiquer une activité physique pour stimuler, en plus des muscles, la circulation, la digestion et le transit et transpirer pour éliminer.

