



PHARMACIE RIVE SUD
CC RIVE SUD
49610 MURS ERIGNE
Tél: 02 41 57 76 90
email : pharmacierivesud@gmail.com

SPECIAL DETOX

La chasse aux toxines est ouverte!

Stress, traitements médicamenteux, excès de table, sédentarité... Chaque jour les toxines s'accumulent dans votre organisme et vous font perdre de l'énergie.

Une cure détoxifiante 2 à 3 fois dans l'année permettra de vous débarrasser de ces toxines et de retrouver votre tonus.

Besoin de détoxifier votre organisme? Faites le test

Je ressens des nausées au réveil	oui	non
J'ai souvent la langue pâteuse	oui	non
J'ai des kilos à perdre	oui	non
J'ai des problèmes de transit (constipation, diarrhées, crampes intestinales...)	oui	non
Je ressens des « coups de pompe » après le déjeuner	oui	non
Je souffre de migraines	oui	non
Je fume ou je viens d'arrêter de fumer	oui	non
Je bois régulièrement de l'alcool	oui	non
Je prends quotidiennement plusieurs médicaments	oui	non
J'ai subi une anesthésie ou un traitement lourd	oui	non
J'ai de l'acné ou des problèmes de peau	oui	non
Je mange régulièrement des plats préparés, confiseries	oui	non
Je suis sous pilule contraceptive	oui	non

Si vous avez **répondu OUI à 2 ou plusieurs questions**, vous êtes candidat pour une cure détox'...!

Demandez-nous conseil pour choisir le complément adapté à vos besoins.

➤ **Quels sont ces toxiques?**

La pollution atmosphérique, l'abus de tabac ou d'alcool, le stress, mais surtout une trop grande concentration dans l'organisme d'additifs alimentaires (pesticides, conservateurs, arômes chimiques ou colorants), sans parler des repas déséquilibrés ! Entraînant ainsi la production de radicaux libres dans notre organisme.

➤ **Les clés de la détox au naturel**

La détox intestinale

Au niveau de l'intestin se présente la quantité la plus importante de toxines susceptibles d'entrer dans notre organisme.

Dans de nombreuses situations la barrière intestinale n'est plus étanche (ex: prise d'antibiotiques, anti-inflammatoires, anti-acides, maladie auto-immune, gastro-enterite...).

Non seulement les micronutriments seront moins bien absorbés mais les toxines pourront y pénétrer massivement et être pris en charge par le foie. De nombreux nutriments tels que :

- **La glutamine (carburant de choix pour les cellules intestinales)**
- **Le zinc et la vitamine B5,**
- **Les probiotiques,**

sont indispensables pour rétablir la fonction de barrière intestinale empêchant ainsi les toxines de pénétrer dans l'organisme et limitant la surcharge du foie.

La detox hépatique

Le foie est souvent considéré comme le filtre des molécules absorbées par l'intestin mais il est également le centre de détoxification de l'organisme et joue un rôle « clé » dans la neutralisation et élimination des toxines.

Le travail du foie dans la détoxification fait intervenir des vitamines et minéraux qui doivent être apportés à l'organisme. Une complémentation orale peut alors s'avérer nécessaire pendant votre cure detoxifiante.

- **Les acides aminés (L.Taurine, L.glycine et L. methionine)**
- **Le glutathion**
- **Les vitamines B, magnésium, sélénium...**
- **Les Citrates de magnésium, de zinc et potassium**

sont indispensables pour soutenir la neutralisation des toxines au niveau du foie et leur élimination au niveau des reins.

Des extraits de plantes viendront également soutenir la fonction hépatique.

Elles concernent :

L'artichaut: stimulant hépato biliaire.

Le pissenlit: diurétique.

Le curcuma: puissant détoxifiant hépatique.

Le radis noir: draineur du foie et de la vésicule biliaire.

Le romarin : hépatoprotecteur.

L'anis: propriétés anti-spasmodiques et digestives.

Le bouleau (jus): Vertus dépuratives et diurétiques, purifie le teint.

Vous pouvez retrouver l'ensemble ou une partie de ces plantes sous forme de compléments alimentaires à boire ou en gélules afin d'assurer une détoxification efficace !

Pensez également aux complexes d'huiles essentielles à appliquer localement et aux infusions détoxifiantes à prendre en fin de repas pour améliorer votre digestion.

➤ **La « détox attitude »**

Laisser place aux fruits et légumes (bien les laver pour limiter les pesticides de synthèse).

Riches en eau et en fibres, ils favorisent le transit intestinal et la diurèse, sans parler de leur effet coupe-faim. De plus, ils renferment de précieux anti-oxydants qui aident à lutter contre les radicaux libres, principaux responsables du vieillissement et de l'usure de notre organisme.

Éviter les plats préparés et autres produits transformés souvent plein d'additifs et colorants. N'hésitez pas à bien lire les étiquettes pour faire les meilleurs choix.

Pour conserver votre vitalité, il est également indispensable de boire 1L à 1,5L d'eau par jour tout au long de la cure.

« Menus Détox »

Petit déjeuner

Un bol de thé vert avec une rondelle de citron
Pain accompagné de beurre et confiture de fruits rouges
2 Kiwis
Un Yaourt nature

Déjeuner

Crudités
Cabillaud citronné saupoudré de curcuma accompagné d'un mélange
brocolis-salsifis et pommes vapeur
50g de chèvre frais sur unes salade romarin et vinaigrette légère
Méli-mélo de fruits rouges

Au goûter

Un smoothie fraise-banane

Au dîner

Une soupe avec céleri, fanes de radis
1 Blanc de poulet cuit au four aromatisé au romarin et huile d'olive
Une pomme cuite avec cannelle

➤ Une bonne oxygénation pour vous dynamiser

Pour renforcer les effets de votre cure vitalité, il est indispensable de bien oxygéner votre sang tout en favorisant l'élimination des toxines :

- Pratiquez la respiration abdominale au moins un quart d'heure par jour.
- Adoptez une activité physique régulière et modérée un jour sur deux, pendant une demi-heure. En privilégiant les sports de plein air...
- Réduisez votre consommation de cigarettes.

vous souhaitez des conseils
pour votre cure détox' ?
Prenez rendez-vous avec Sophie,
**notre diététicienne pour
un entretien gratuit et personnalisé.**

