



## Mission : détoxification bio de printemps !



Les beaux jours sont de retour et avec, les marches au grand air et les kilos en moins... Voici des plantes, des fleurs de Bach, des procédés originaux et des épices pour fondre au soleil et vous débarrasser des toxines accumulées. La fameuse détox printanière n'est pas une tendance comme on pourrait le penser mais c'est bien un besoin pour l'organisme. La naturopathe Sandrine Frappier nous explique pourquoi c'est l'une des cures majeures de la naturopathie, médecine traditionnelle holistique : « *c'est le bon moment dans l'année pour redonner de l'énergie aux organes et surtout au foie. On va aider l'organisme à épurer les toxines de l'hiver, à se débarrasser des excès et en même temps, on va se revitaliser. La détoxification dans les règles de l'art se fait en interne (les toxines produites par l'organisme) et en externe (polluants, tabac, pesticides, médicaments...)* ».

### Grand ménage intérieur

Vous êtes surtout concerné si vous avez grossi cet hiver, si vous vous sentez fatigué, si vous avez le teint brouillé, des boutons, des imperfections, des rides en plus, les jambes lourdes et gonflées, des maux de tête, une mauvaise haleine... Tous ces signaux indiquent qu'il est temps d'aider l'organisme à se nettoyer, grâce aux plantes notamment. En revanche, Sandrine Frappier met en garde les personnes très fatiguées ou malades (sous traitement médicamenteux) car il faut une certaine vitalité pour supporter une détoxification. Les excès – en tout – ne sont jamais bons. Ainsi, mieux vaut adapter sa détox selon ses besoins et selon les conseils d'un spécialiste. En attendant, voici trois produits bio de détox pour trois profils différents...

www.bienfaitspournous.com

Pays : France

Dynamisme : 5



[Visualiser l'article](#)



### Si vous êtes stressé

Originale, cette cure cible la détox du corps tout en agissant sur la sphère émotionnelle, ce qui est judicieux pour les personnes sensibles aux changements de saison. Ces trois bouteilles renferment un mélange de plantes – curcuma, pissenlit, romarin, sève de bouleau, vigne rouge, cassis – associé à une des fleurs du Docteur Bach (thérapeutique agissant spécifiquement pour équilibrer les émotions). Les fleurs de Bach viennent accompagner la démarche de la détox si celle-ci est source de stress car elle engendre une modification des habitudes. Mais cette fleur bien particulière – Star of Bethlehem (Etoile de Bethléem) – est aussi efficace si vous vivez une période difficile émotionnellement : elle est souveraine pour apporter de l'apaisement et plus de sérénité.

*Mode d'emploi* : la cure Zen&Slim bio est à prendre tous les jours, pendant 3 semaines, avec l'aide du bouchon doseur. On boit à jeun 10 ml de chacune des 3 boissons Zen&Slim : soit pure le matin, ou mieux, diluées dans une bouteille d'eau à boire tout au long de la journée.

-Zen & Slim, **NataVéa**, 49,35€ le pack de 3 flacons de 250 ml, en boutiques bio, pharmacies et sur le site [www.natavea.com](http://www.natavea.com).

www.bienfaitspournous.com

Pays : France

Dynamisme : 5



[Visualiser l'article](#)



### Si vous êtes gonflé

Vous faites de la rétention d'eau et vous avez pris quelques kilos... Ce mélange de plantes est fait pour vous ! On y trouve de la prêle des champs, bien utile pour ses propriétés diurétiques, sa richesse en flavonoïdes, saponines et silicium. L'ortie piquante est également diurétique, mais aussi antioxydante, stimulante et dépurative. Elle contient notamment du silicium et du fer. La Renouée des Oiseaux, riche en silice, possède des tanins qui lui confèrent des propriétés astringentes et diurétiques. Quant au Millepertuis, bien connu comme antidépresseur naturel, il favoriserait également la détox du foie et des reins.

*Mode d'emploi* : Drainabreuss est à prendre à raison de 10 ml par jour pur ou dilué dans un peu d'eau chaude ou froide. Ce complément alimentaire contient du Millepertuis et doit donc être utilisé avec prudence en cas de prise simultanée de médicaments. La consultation d'un médecin et/ou pharmacien est fortement recommandée avant toute utilisation.

-Drainabreuss, Source Claire, 29,90 € le flacon de 210 ml en boutique bio, pharmacies et sur le site [www.source-claire.com](http://www.source-claire.com)

www.bienfaitspournous.com

Pays : France

Dynamisme : 5



[Visualiser l'article](#)



### Si vous êtes sportif

Ce produit énergisant a été obtenu selon un procédé très innovant de fermentation en cascade, c'est-à-dire qu'il optimise l'assimilation des nutriments présents dans les ingrédients. Au cœur de cette spécialité allemande, on trouve le précieux Regulatessenz®, un cocktail composé de fruits, légumes et noix frais et biologiques, fermentés aussi en cascade. Résultat : les vitamines et les minéraux sont parfaitement assimilés par les cellules de l'organisme et sont très actifs. Les nutriments sont aussi des oligopeptides et des acides aminés (précurseurs de la production enzymatique), des prébiotiques, de l'acide lactique L+ et des antioxydants qui protègent du vieillissement.

*Mode d'emploi* : à prendre matin et soir, à raison de 10 ml pur. Conserver quelques instants le concentré en bouche avant de l'avaler. Il est possible de diluer ce concentré dans un peu d'eau en cas d'estomac trop sensible.

-Regulatpro, Dr. Niedermaier®, 48,90 € le flacon de 350 ml, en boutiques bio et pharmacie.

### A noter dans l'agenda

**Conférence le 16 avril dans les Hauts-de-Seine**, à Garches, sur les bienfaits de la Détox  
Par Sandrine Frappier, entrée gratuite, [www.sandrinefrappiernaturopathe.com](http://www.sandrinefrappiernaturopathe.com)

**Week-end détox** et relaxation musicale avec Sandrine Frappier : du 28 au 30 juin.

www.bienfaitspournous.com

Pays : France

Dynamisme : 5



[Visualiser l'article](#)

**C'est une immersion avec deux pros du bien-être pour faire un break instructif et relaxant pour le corps, l'esprit et le système digestif !** La naturopathe Sandrine Frappier et la musicothérapeute Henrette Rey vous invite à un voyage ressourçant en région Centre-Val de Loire, à Blanville, dans une grande et belle maison. Le week-end commence le vendredi soir à 19h. Les deux journées sont articulées autour des enseignements de la naturopathie sur les vertus de la mono-diète, sur les bénéfices d'une alimentation riche en produits crus et cuits, et sur les bienfaits de l'activité MySwing, soit un trampoline en musique. Le matin : réveil en pleine conscience avec un éveil corporel, et dans la journée, relaxation guidée avec un voyage musical et une marche en pleine conscience. La pension complète est en mono-diète autour d'aliments de saison : le melon et la pastèque.

-A partir de 290 euros le week-end tout compris en chambre partagée, 315 euros en chambre seule (10% de réduction pour l'accompagnant). Inscriptions : laseve@numericable, tél : 06 61 90 78 20 et 06 27 89 82 74.

Photo Pixabay