



Détox de printemps

avec Suzanne Leblanc, naturopathe
1-800-622-7227



26 mars 2013

Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

Détox de printemps

Pour être en forme cet été

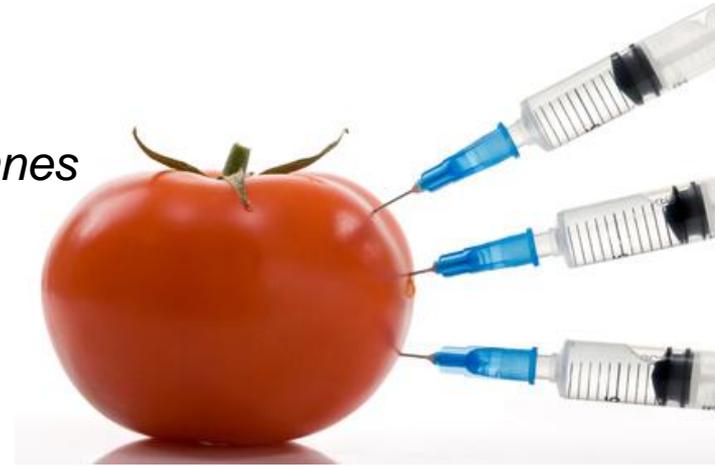
Tout comme il est possible de polluer l'environnement, le corps humain peut aussi subir le même sort. Une bonne cure de désintoxication vous rendra la forme.

Lorsqu'on introduit dans l'organisme une trop grande quantité de substances toxiques ou si on limite sa capacité de se débarrasser de ses déchets, on le pollue.

Détox de printemps

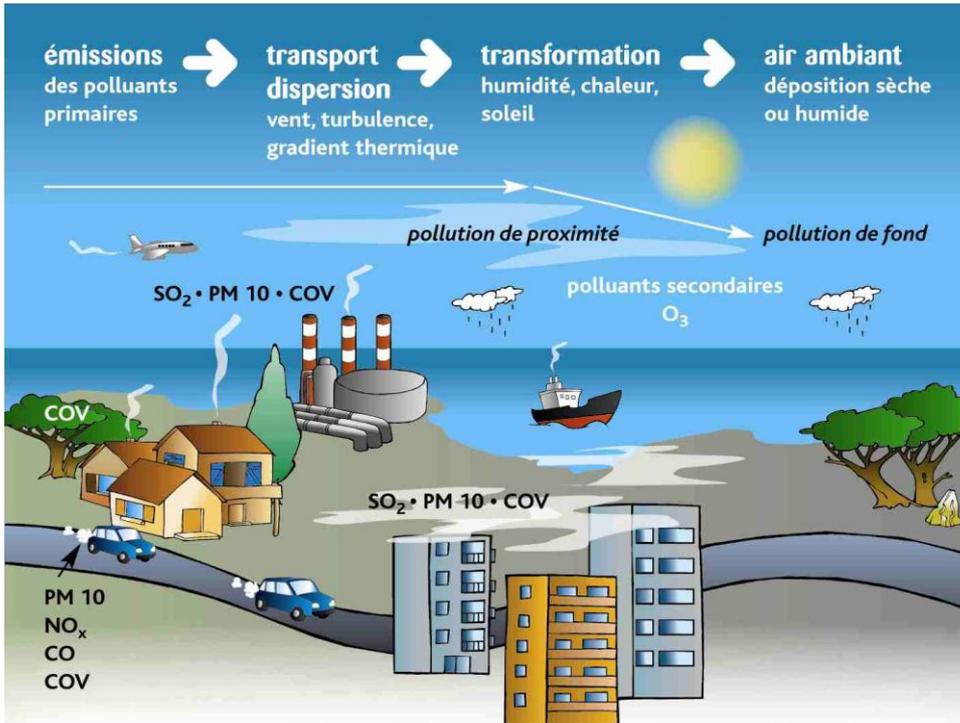
Pour être en forme cet été

*Lorsqu'on parle de désintoxication, plusieurs personnes pensent d'abord aux alcooliques et aux drogués. C'est un fait que ces individus sont intoxiqués. **Mais ce ne sont pas les seuls à l'être.***



Tout individu qui retient dans ses tissus une trop grande quantité de déchets est intoxiqué et a besoin d'une bonne cure de désintoxication ou encore d'un bon nettoyage de l'organisme.

La capacité par l'organisme à se désintoxiquer est un indice du niveau de santé d'une personne.



Nous sommes quotidiennement exposés à des toxines en tout genre et l'idée de désintoxication est très ancienne et est depuis toujours la base de travail des médecines naturelles.

Il existe plusieurs types de toxines que l'on peut facilement diviser en deux grandes catégories :

- 1 - les toxines exogènes** - *c'est à dire provenant de l'extérieur de l'organisme.*
- 2 - les toxines endogènes** - *produites par l'organisme lui-même, lors de fatigue ou dysfonctionnement des organes d'assimilation et d'élimination.*



*23 000 substances chimiques enregistrées dans ce pays, mais Environnement Canada ne peut spécifier combien sont testés pour leur toxicité.



*Contaminants tels que plomb, BPA, phthalates, mercure, DDT et benzène.



*Selon Santé Canada, la concentration de plomb dans l'eau potable au Canada ne représente pas un danger, car les concentrations sont normalement inférieures au niveau acceptable de 0,010 mg/L.



*Associé par certains experts aux produits chimiques, entre autres causes.

Notre époque moderne nous expose plus fréquemment aux toxines, notamment par la pollution.

Voici quelques types de toxines auxquels nous devons faire face:

Les métaux lourds

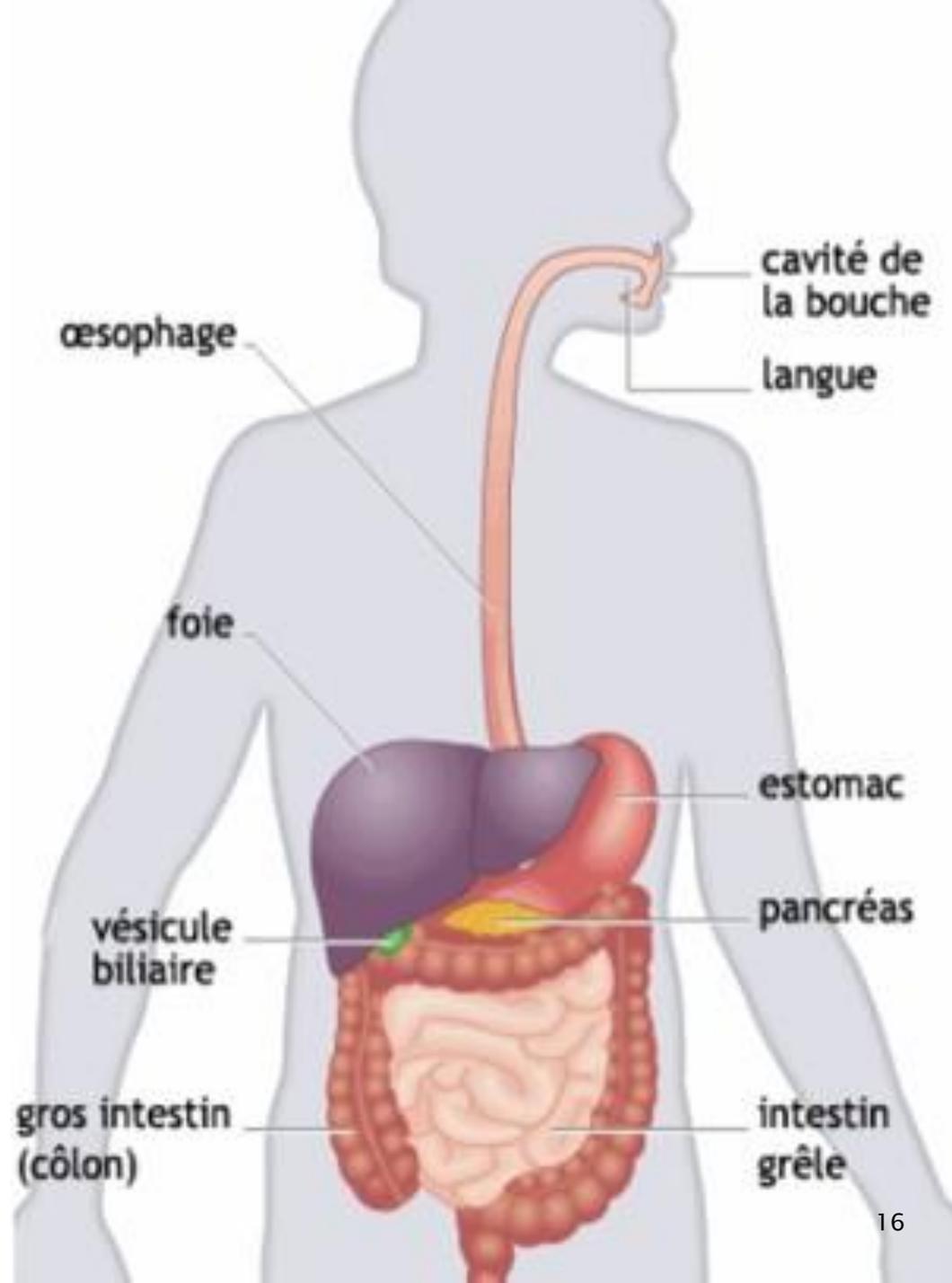
Les toxiques hépatiques

Les différents composés microbiens

Les sous-produits protéiques et lipidiques du métabolisme

**Le FOIE,
les REINS
et
les INTESTINS**
jouent
un rôle primordial
dans le
processus
d'intoxication
et
désintoxication.

**Le plus important est
sans contredit le foie.**



LE FOIE, un organe complexe ayant en charge une multitude de tâches et processus métaboliques, dont la désintoxication.

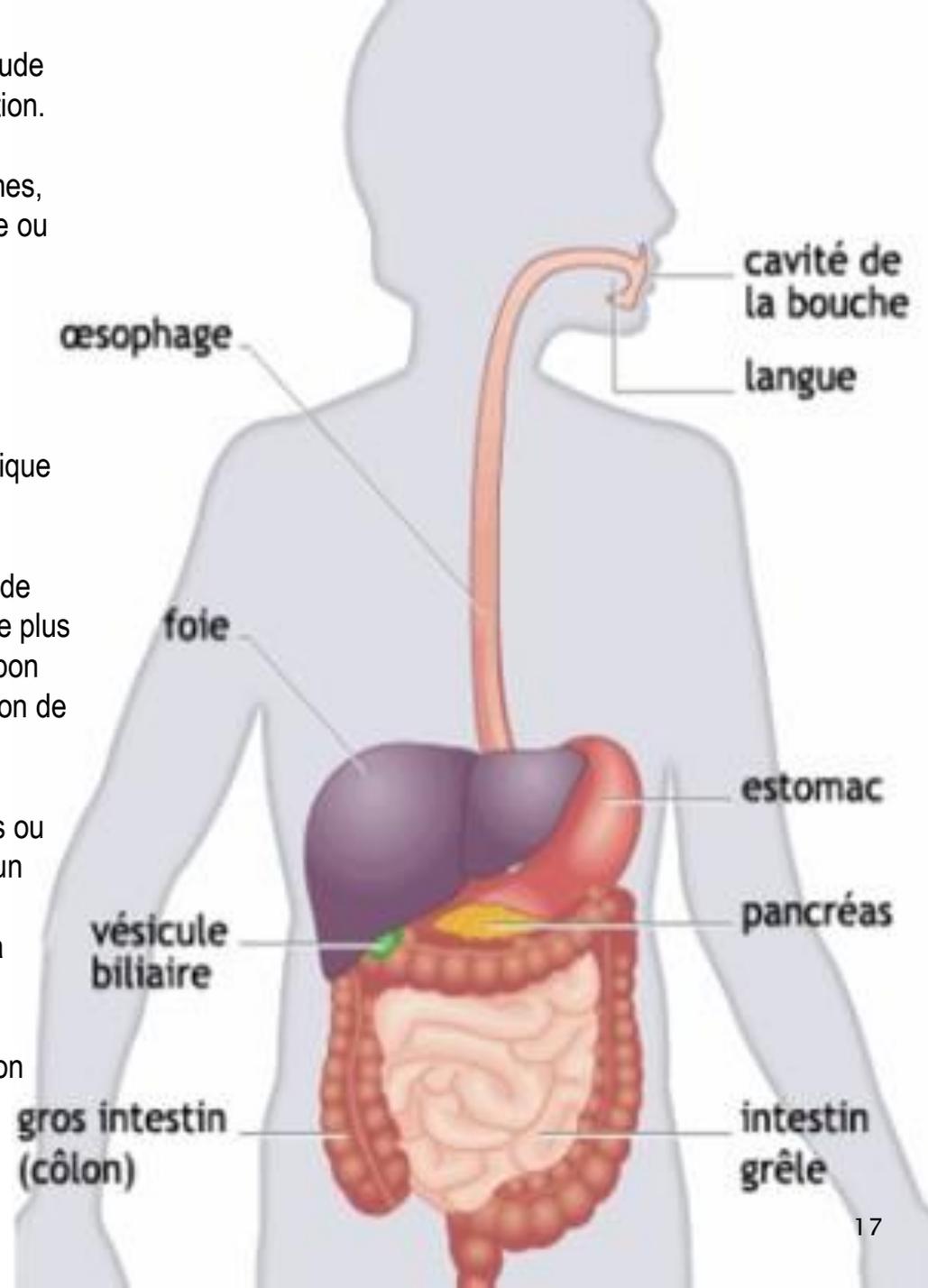
LE FOIE doit faire face sans cesse à de nombreuses toxines, chimiques ou autres, de provenance externe à l'organisme ou produites par celui-ci.

LE FOIE joue un rôle multiple dans la désintoxication, il filtre le sang pour en éliminer les toxines, il synthétise et produit la bile, remplie de cholestérol et d'autres toxines liposolubles. Il élimine également, par processus enzymatique certaines substances chimiques indésirables.

Lorsque LE FOIE a transformé une toxine il doit l'éliminer de l'organisme le plus rapidement possible. Un des moyens le plus efficace est à travers la bile. Cependant cela implique un bon fonctionnement de la vésicule biliaire, sans cela la formation de bile et son excrétion sont ralenties.

L'engorgement de la vésicule biliaire par de petites pierres ou "sable " est fréquent en Amérique du Nord et contribue à un état d'intoxication. La bile passera par les intestins pour y terminer le cycle de désintoxication, mais ici également, la présence de suffisamment de fibres dans l'alimentation favoriseront une parfaite élimination. L'état de la flore bactérienne jouera également un rôle important dans le bon fonctionnement intestinal.

Enfin, les reins élimineront sous forme liquide certains résidus produits par le foie, de même que les sous-produits du métabolisme protéique.



Pourquoi faire une cure de désintoxication?



*23 000 substances chimiques enregistrées dans ce pays, mais Environnement Canada ne peut spécifier combien sont testées pour leur toxicité.



*Contaminants tels que plomb, BPA, phthalates, mercure, DDT et benzène.



*Selon Santé Canada, la concentration de plomb dans l'eau potable au Canada ne représente pas un danger, car les concentrations sont normalement inférieures au niveau acceptable de 0,010 mg/L.



*Associé par certains experts aux produits chimiques, entre autres causes.

L'organisme est soumis à dure épreuve à l'année longue.

Une alimentation qui n'est pas toujours adéquate, souvent trop riche et d'autre part dénaturée des véritables éléments nutritifs.

La pollution générale de l'environnement et le stress de la vie quotidienne viennent lourdement puiser dans les capacités d'adaptation de notre corps.

Les organes assurant le rôle d'assimilation et d'élimination sont lourdement mis à l'épreuve. Le foie, la vésicule biliaire, les reins et les intestins sont parmi les plus sollicités et demandent à être mis régulièrement au repos et revitalisés par une cure de désintoxication. Il est généralement recommandé de suivre une telle cure, **au moins deux fois à l'année, les meilleurs moments étant les changements de saisons, particulièrement l'automne et le printemps. On peut cependant suivre une cure de désintoxication à n'importe quel moment de l'année. L'important étant de le faire, surtout lorsque l'organisme le réclame.**

Comment commencer ?

Il faut suivre plusieurs règles lorsque l'on procède à une telle cure.

Premièrement mettre au repos l'organisme, cesser de l'épuiser
à assimiler et éliminer des aliments qui n'en sont pas !

C'est à dire éliminer principalement le sucre sous toutes ses formes
*(et attention le sucre est un ennemi que l'on retrouve dans de nombreux aliments
ou préparations du commerce, les boissons gazeuses et autres).*

Consommer modérément la viande et les produits laitiers.

Une bonne diète est de rigueur, en ne consommant que des aliments complets
et en favorisant les fruits et légumes.

Consommer beaucoup de liquide, particulièrement de l'eau,
mais également des jus frais et naturels de légumes et fruits,
de même que des tisanes.

Comment commencer ?

Il ne suffit pas de mettre l'organisme au repos.

Suivre une diète est une des étapes du processus de désintoxication, mais ce n'est pas la seule. Pour nettoyer l'organisme il est nécessaire de l'aider dans sa tâche en suivant une cure à base de plantes et suppléments alimentaires.

Aider le Foie : Le foie et la vésicule biliaire sont de première importance dans le bon fonctionnement du corps humain.

Aider les Reins : Lorsque l'on pratique une cure de désintoxication, l'organisme procède à un grand nettoyage et les déchets s'accumulent vite dans le corps, mettant à contribution le système de filtration le plus utilisé pour l'élimination : les reins. Pour aider les reins dans leur élimination

Aider les Intestins : Les intestins ont souvent tendance à être paresseux en temps normal, à plus forte raison risquent-ils d'être déficients lors d'une cure de désintoxication. C'est pourquoi on utilisera

Reconstruire la flore intestinale : Lorsque l'on procède à un profond nettoyage des intestins la flore intestinale a tendance à être très déséquilibrée. Un des meilleurs moyens de s'assurer une bonne digestion et une bonne santé est de maintenir un parfait équilibre dans la flore intestinale. Des milliards de bactéries provenant de plus de 400 espèces différentes colonisent la région gastro-intestinale. Certaines de ces bactéries sont bénéfiques et nécessaires à une bonne santé alors que d'autres seront nocives, surtout si un déséquilibre leur permet de proliférer. On appelle ces bactéries du nom de probiotique, parce qu'elles favorisent la vie.

Les prébiotiques sont également nécessaires. Ce sont des aliments pour les probiotiques. Particulièrement le topinambours, l'asperge, les oignons, l'ail, la banane, l'orge et surtout la racine de chicorée.



Complexe DTX

Code #57310

SOUTIEN QUOTIDIEN POUR VOTRE FOIE

Cette formule unique de Shaklee contient des extraits de graines de chardon-Marie qui, selon la recherche, améliore la capacité de l'organisme à produire des protéines favorisant la régénération des cellules du foie.

Le silymarin, un bioflavonoïde naturel que l'on retrouve dans le chardon-Marie, exerce ses effets antioxydants puissants dans le foie.

Favorise la capacité du foie à nettoyer et à détoxifier le sang avec de puissants effets antioxydants dans le foie.



Complexe DTX
Code #57310

LE DTX DE SHAKLEE est constitué d'artichaut, de chardon-Marie et de radis noire ce qui a pour effet de nettoyer et de DÉTOXIFIER le système. Cela a aussi pour effet de RÉGÉNÉRER LE FOIE.

Pour bien protéger vos intestins lorsque le corps se détoxifie, prenez une CAPSULE D'HUILE DE LIN DE SHAKLEE pour protéger votre intestin.

Cela empêchera les petits parasites de coller aux parois de votre intestin.

Y'A-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES À CETTE CURE?

- **DANS LES 3 PREMIERS JOURS** vous pourriez avoir des légers maux de tête au niveau des yeux (comme son action est au niveau du foie).
- **PETITES NAUSÉES OCCASIONNELLES** avec une impression que notre goût dans la bouche change.
- **VOUS POURRIEZ AUSSI AVOIR** des petits picots orangés dans les selles avec un léger inconfort au niveau du bas du ventre. Cela pourrait arriver plus après les 2 premières semaines.



Bifidus Plus Yogourt

Code #57750

UN PROBIOTIQUE SAVOUREUX

Les bifidobactéries, ou « bactéries bénéfiques », produisent certains acides favorisant la diminution du pH du gros intestin et assurant le maintien d'un milieu légèrement acide. Ce milieu prévient la croissance des « mauvaises bactéries » dans le côlon.

Le stress émotif, les antibiotiques, la maladie, certains aliments et le processus de vieillissement déciment la population de bifidobactéries de votre corps, ce qui vous rend vulnérable aux effets nuisibles des mauvaises bactéries.

Vous pouvez accroître votre numération de bactéries bifidus grâce à Bifidus Plus Yogourt, qui présente une forte teneur en cultures vivantes de bifidobactéries.



Huile de Lin

Code 57265

Les capsules d'Huile de Lin de Shaklee Canada contiennent 1 000 mg d'huile de graine de lin **issue de plantes de culture biologique des prairies canadiennes** et pressée à froid dans une usine de fabrication **certifiée biologique.**

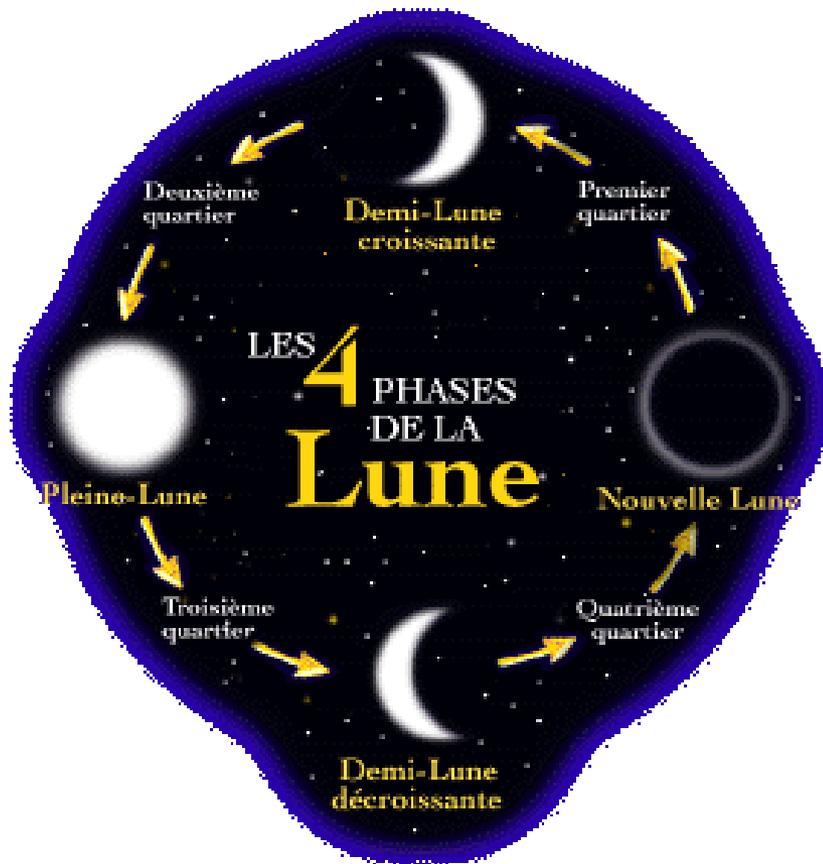
Contrairement à l'huile de graine de lin embouteillée, qui a une durée de conservation plus courte et qui doit être réfrigérée et gardée à l'abri de la lumière et de l'oxygène,

HUILE DE GRAINE DE LIN SHAKLEE est scellée hermétiquement dans des capsules de gélatine souple et elle reste stable jusqu'à trois ans si elle est conservée dans un lieu frais.

Trois ou plusieurs capsules par jour est une méthode pratique pour **augmenter votre apport en acides gras oméga-3.** Donnez à votre corps davantage de cet **important acide gras essentiel pour acquérir et maintenir une bonne santé.**

LUNE NOIRE

11 mars 2013 ● 10 avril 2013



Il est préférable de débiter la cure durant la lune noire pour contrer l'éclosion des parasites et des champignons dans nos intestins qui est plus forte au moment de la pleine lune.

Il ne faut pas être inquiet des effets qui accompagnent la cure. Vous pourriez avoir quelques légères douleurs au bas de l'abdomen et symptômes tel que des selles avec des picots divers ; c'est la cure qui fait son oeuvre.

Il se peut que vous ayez une envie de gras car le foie se décharge du gras qui l'encrasse et devient avide de gras.

Il se peut donc que vous ressentiez des rages d'aliments plus gras. Le foie étant l'organe des émotions; il y a possibilité de tristesse, de colère mais ce n'est que passager.

Le DTX nettoie et régénère le foie et augmente votre immunité. **Tenez-vous loin de certains le marché qui purge le foie mais ne le régénère pas comme le DTX.**

ACTIVITÉS À VENIR

Détails et inscription sur www.InfoPourMoi.ca

**Prochain Webinar
Mardi, 7 mai 2013**

**Prochaine rencontre saisonnière
Dimanche, 26 mai 2013
Hampton Inn - Dorval**

**Prochaine rencontre « Entre Amis »
Dimanche, 14 avril 2013 - Ste-Agathe**



Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

L'Opportunité Shaklee

Nous offrons une vie plus saine
et meilleure à tous.



La Différence Shaklee



Toujours sûr

Plus de 80 000 tests de la qualité annuels pour assurer pureté et puissance.

Plus de 350 tests sur certains ingrédients-clés pour tester les contaminants nuisibles.



Toujours efficace

Ingrédients de sources naturelles les plus purs et les plus puissants.

Appuyés par des preuves cliniques et scientifiques publiées dans plus de 90 publications revues par des pairs.

Étude historique de 2007:
En changeant de marque, vous pouvez changer votre vie.



Toujours vert

Produits durables, **sûrs pour vous, votre maison et votre planète^{MD}**.

En tête du mouvement environnemental avec des pratiques commerciales durables.

En changeant de marque, vous pouvez changer votre vie

Redirigez vos dépenses sur des produits que vous achetez déjà pour vous procurer:

Des solutions naturellement sûres et éprouvées efficaces pour vos besoins quotidiens

Une garantie de remboursement à 100 %

Des récompenses pour avoir partagé ce que vous aimez de Shaklee



Des produits dont les gens ont besoin et qu'ils utilisent tous les jours:

Marché du vieillissement santé:

162 milliards \$

Mondialement

Marché des produits naturels:

7 milliards \$

Amérique du Nord

Marché de la perte de poids:

108 milliards \$

Amérique du Nord

Marché des soins de la peau:

3,2 milliards \$

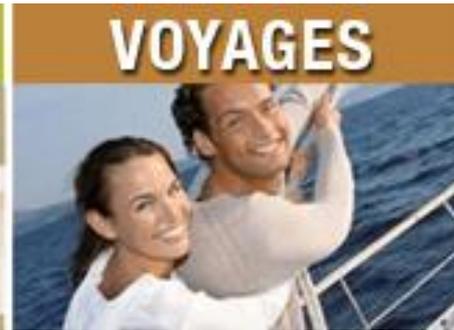
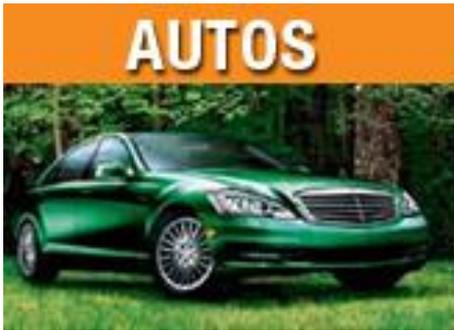
Amérique du Nord

Marché des produits ménagers verts:

19 %

Amérique du Nord
(croissance projetée)

Avez-vous encore des rêves?



**Shaklee vous offre la chance de rêver de nouveau,
tout en faisant une différence dans la vie de votre famille et dans le monde.**

**Êtes-vous prêt à commencer
à rêver de nouveau?**



Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca