



Webinar hebdomadaire  
28 avril 2014

# Volet SANTÉ

avec

Suzanne Leblanc

Naturopathe

Activités francophones Shaklee  
[www.InfoPourMoi.ca](http://www.InfoPourMoi.ca)

Shaklee  
180<sup>MC</sup>

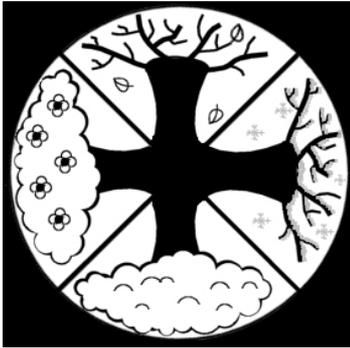
SPÉCIALISTE  
INDÉPENDANT

Shaklee®  
Créer des Vies Plus Saines™  
Distributeur indépendant

**Ma  
santé,  
c'est  
tout  
d'abord  
mon  
affaire!**

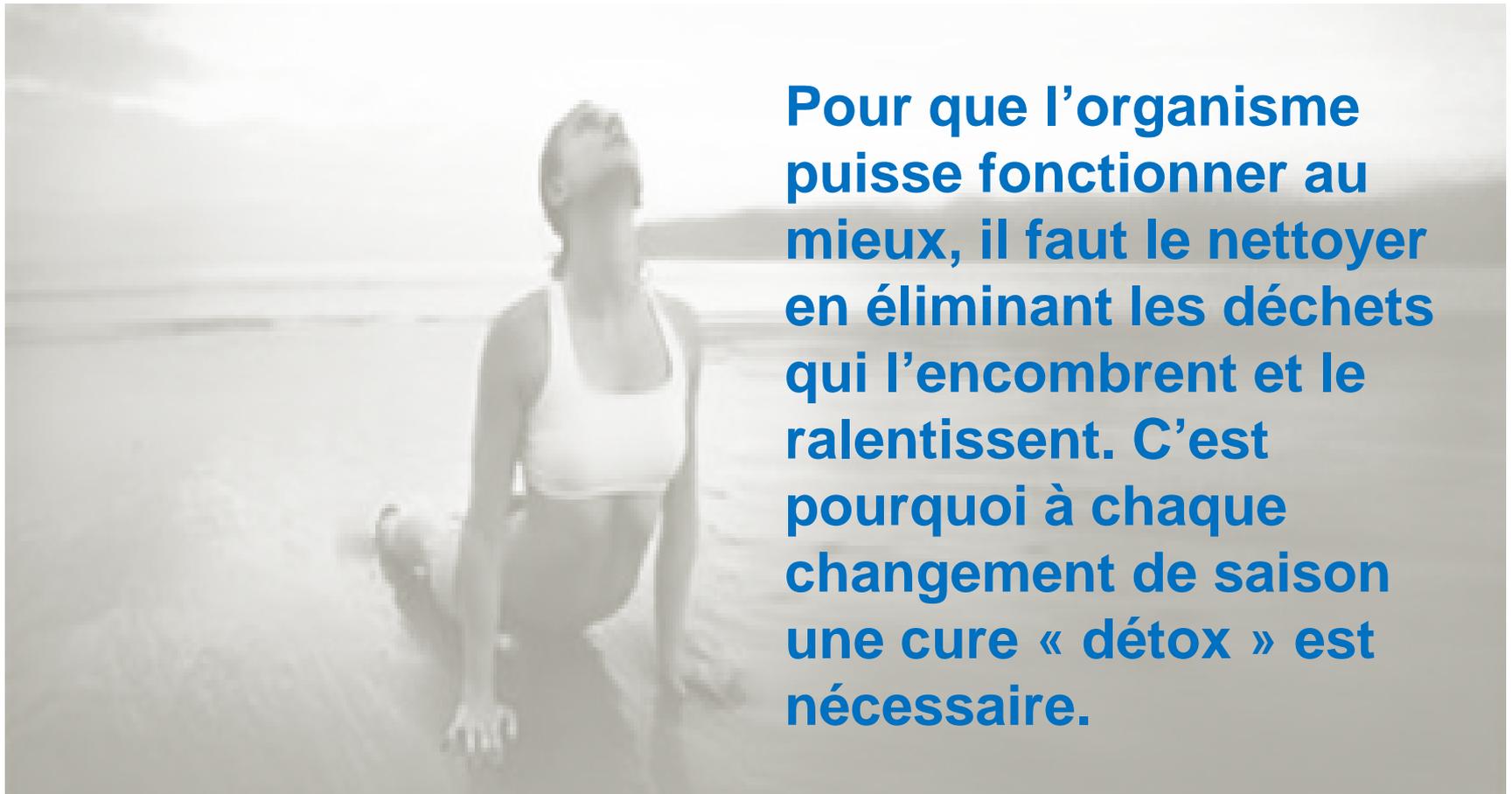
*Être en bonne santé aujourd'hui ne signifie plus «ne pas être malade», mais bénéficier de la plénitude de son bien-être physique et psychologique.*





# POUR RESTER EN FORME TOUTE L'ANNÉE

**Les cures dépuratives de  
printemps et d'automne**



**Pour que l'organisme  
puisse fonctionner au  
mieux, il faut le nettoyer  
en éliminant les déchets  
qui l'encombrent et le  
ralentissent. C'est  
pourquoi à chaque  
changement de saison  
une cure « détox » est  
nécessaire.**



## Les bienfaits de la désintoxication

### Pourquoi doit-on nettoyer le foie ?

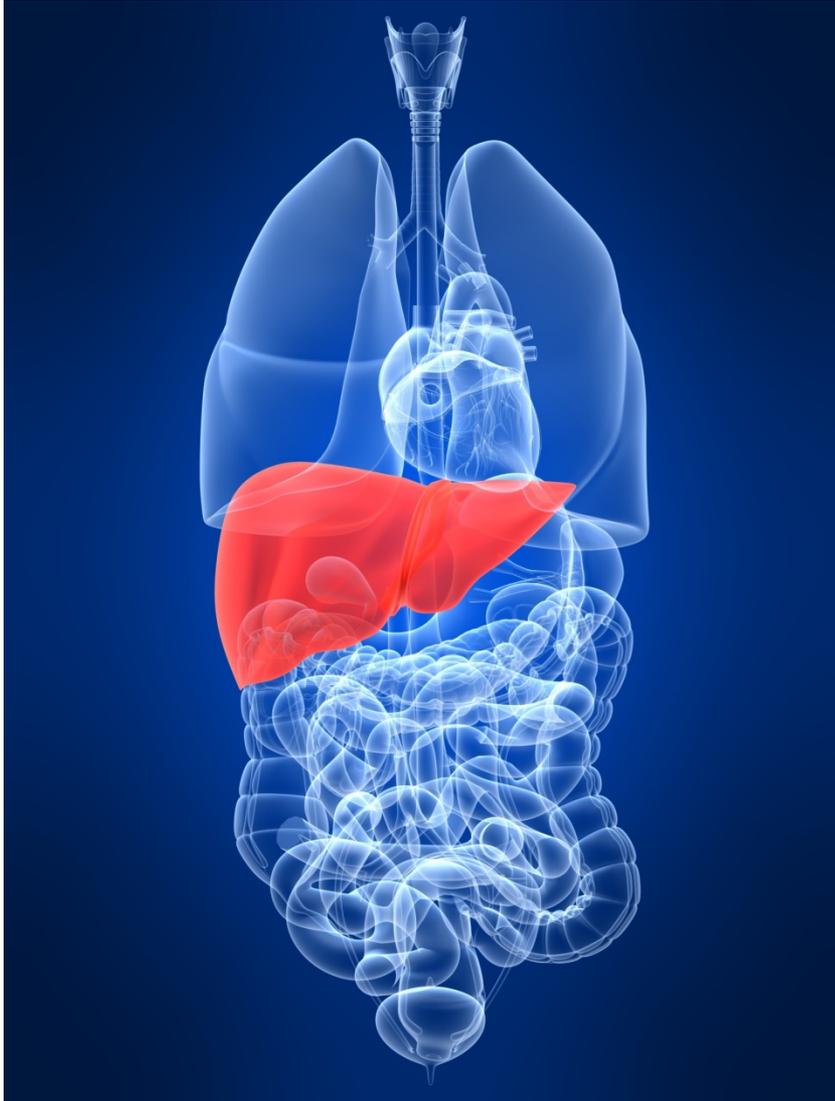
Alors pourquoi au juste doit-on **nettoyer son foie**! La réponse est très simple, le **foie** est un des organes qui purifie une grande partie du corps. Je dirai même que le **foie** peut se voir comme un des organes qui va servir à **détoxifier le corps**, il joue un grand rôle dans le **nettoyage** de plusieurs parties de notre corps et est donc amené à être en contact avec beaucoup de **toxines** et autres produits inutiles mauvais pour notre corps.

De plus, avant de **détoxifier le foie**, il est possible de le préserver de manière préventive en limitant justement le contact avec les **toxines** et autres produits nocifs.

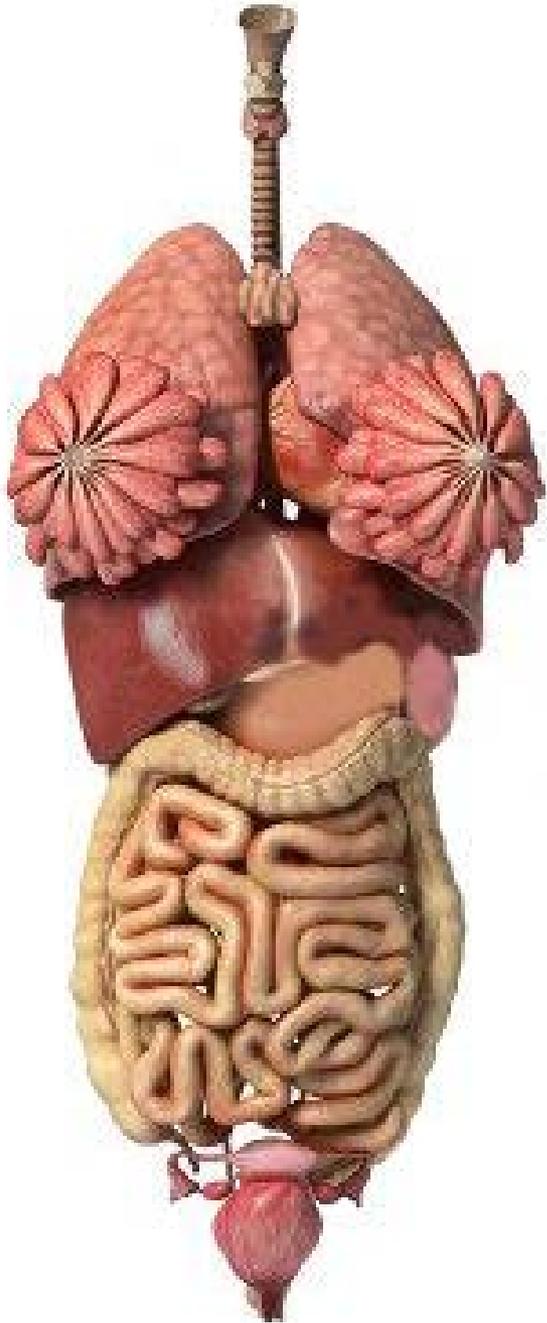


# Comment fonctionne exactement le foie ?

## A quoi sert le foie ?



Le **foie** est un organe très important de notre corps et par chance il est également très résistant par sa nature auto-régénératrice. En effet, le **foie** est le seul organe qui est capable de se régénérer, mais ce n'est pas parce qu'il se régénère qu'il n'est pas possible que le **foie** soit malade. C'est justement lorsqu'il y a saturation de **produits nocifs à l'organisme** et que le **foie** n'arrive plus à se régénérer que ça devient dangereux et qu'il est malade: c'est le cas de la **cirrhose du foie** par exemple.

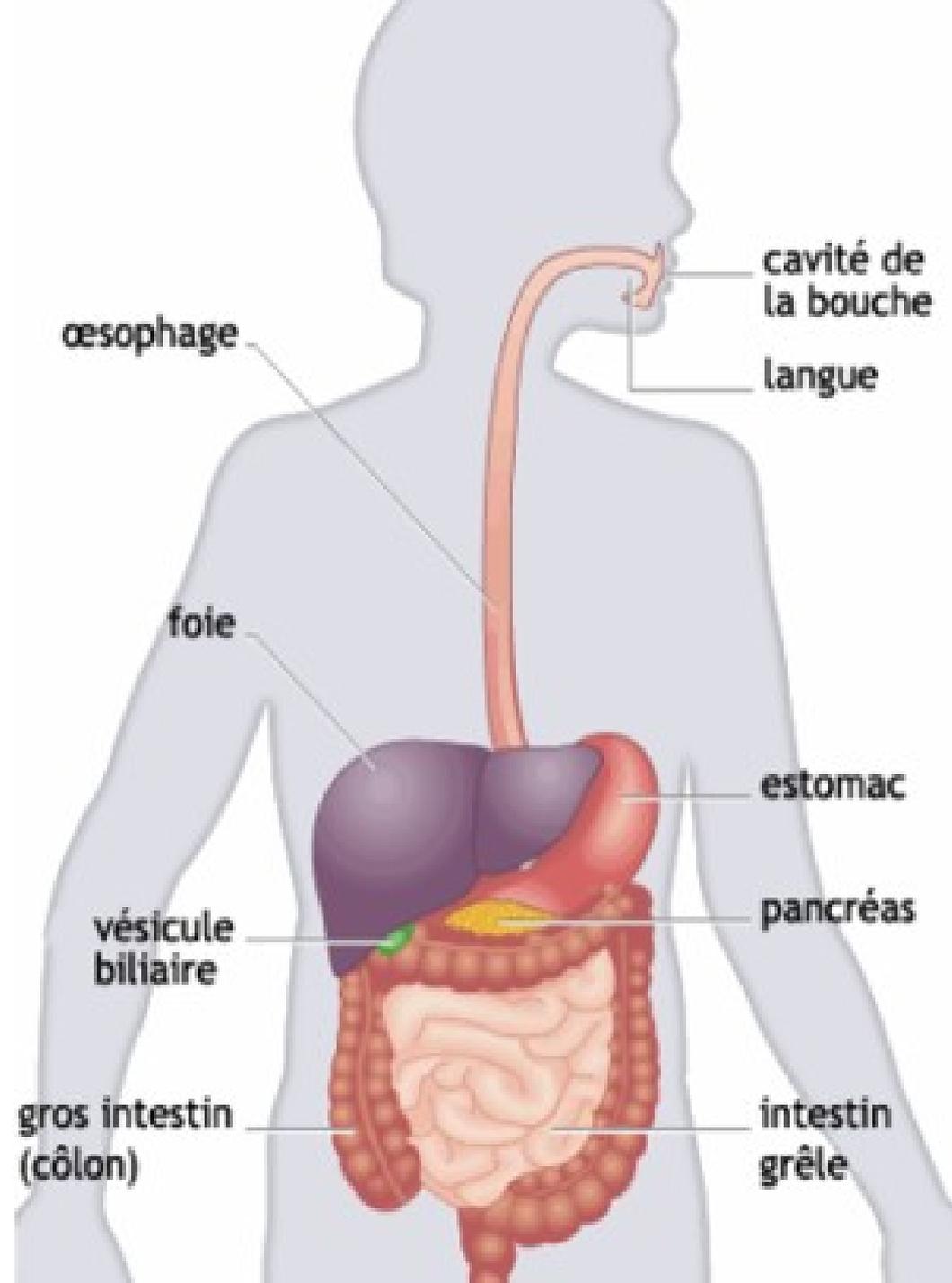


Le **foie** est également un des organes qui va permettre de purifier les autres organes ainsi que le corps. C'est le **foie** qui élimine les **toxines**, produits chimiques, les produits nocifs, les métaux, les bactéries... présents dans le sang. Le **foie** va également aider le système gastrique en produisant la bile qui va permettre de digérer et dissoudre les aliments. Le **foie** va également participer à la régularisation des matériaux gras dans le corps ainsi que du stockage des vitamines.

Comme vous l'avez compris, le **foie** travaille beaucoup à la **purification du corps**. Il est donc important de l'aider au maximum à la fois par des manières préventives et en utilisant ponctuellement des **méthodes de détoxification du foie**.

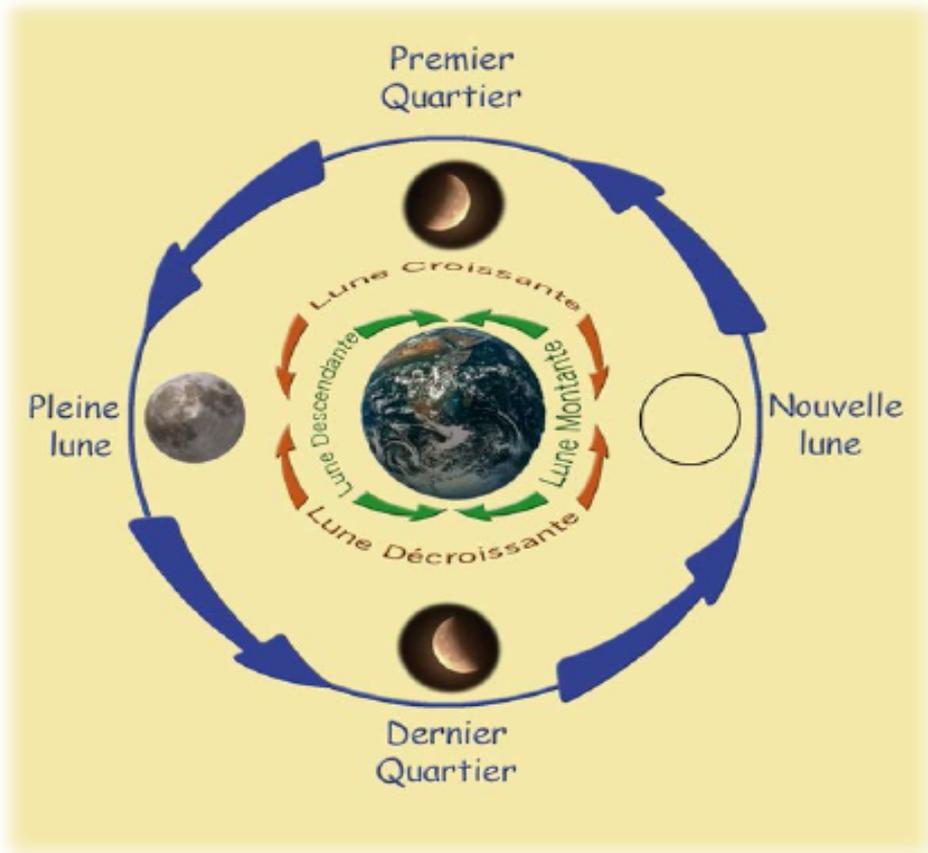
**Le FOIE, les REINS  
Et les INTESTINS**  
jouent un rôle  
primordial  
dans le processus  
d'intoxication  
et  
désintoxication.

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



## LUNE NOIRE

30 mars \* 29 avril 2014



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

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.



---

## 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.



## 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.**



---

# Bifidus Plus Yogourt

Code #57750

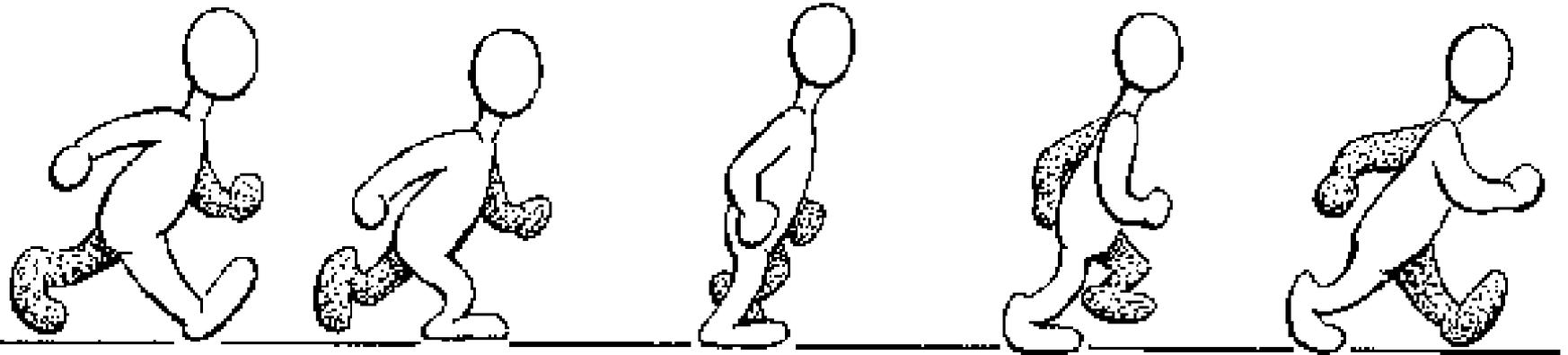
---

## 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.

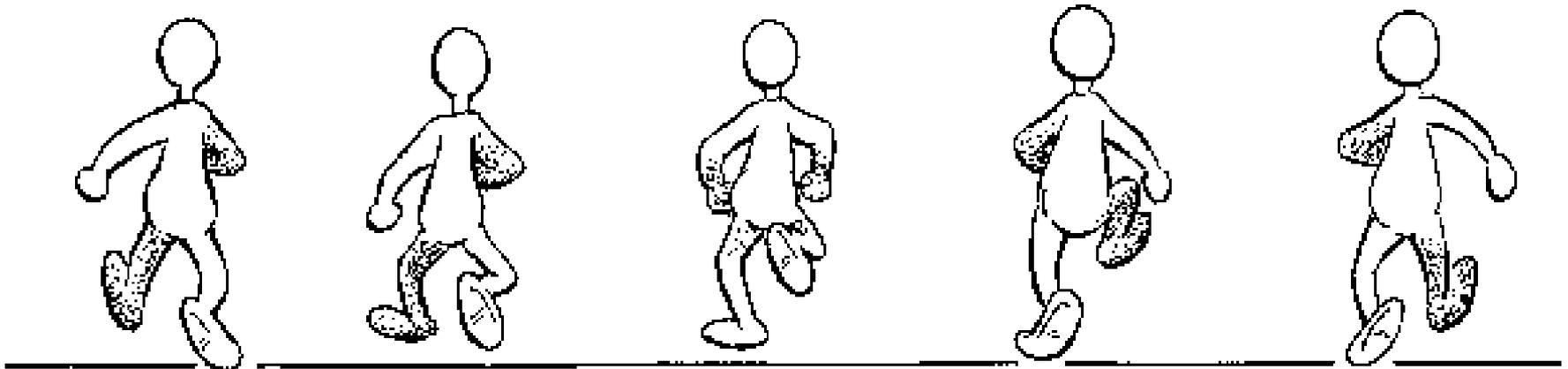
Vous pouvez accroître votre numération de bactéries bifidus grâce à Bifidus Plus Yogourt, qui présente une forte teneur en cultures vivantes de bifidobactéries.



## La marche a tout bon par Céline Savary

Pour devenir plus mince et plus tonique, en douceur, sans passer des heures à la gym : adoptez la marche à pied sportive.

Découvrez les bienfaits de cette activité tant sur le plan physique que moral et pour booster au mieux les effets de la marche, piochez dans nos idées pour avoir tout bon à chaque pas.



## Les bienfaits de la marche

Accessible à tous, la marche est une activité d'endurance d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête, en douceur. Pratiquée régulièrement, à raison d'au moins 30 minutes par jour, elle permet de purifier son organisme en stimulant le transit intestinal et d'évacuer le stress et les tensions du quotidien.



En hiver, essayez de marcher avant midi car la lumière du jour vous permettra de réguler vos cycles de sommeil et d'augmenter votre taux de sérotonine, un neurotransmetteur régulant l'humeur. En plus, comme l'air frais agit sur la micro-circulation, c'est l'effet bonne mine assuré ! Les chercheurs dans le domaine du sport et du fitness qualifient la marche à pied d'activité "la plus proche de l'exercice physique idéal".

Comme toute activité physique soutenue, la marche pousse l'organisme à brûler des calories et à convertir les glucides, les graisses et les protéines en énergie plutôt qu'en réserves adipeuses. Si vous marchez régulièrement, votre poids devrait baisser.

Pour que la marche soit efficace, il faut que l'activité soit soutenue, ce qui correspond à une allure de 7 à 9,5 km à l'heure en moyenne. Cela revient globalement à doubler l'allure à laquelle vous marchez normalement. Le corps travaille alors à 60-70% de sa puissance cardiaque et puise dans ses réserves pour trouver l'énergie nécessaire à l'effort.



**Marcher redessine la silhouette en douceur: les muscles fessiers, les cuisses, les muscles des bras et des épaules travaillent**

## Comment s'y mettre ?



La marche est une activité naturelle et ne nécessite aucun apprentissage chez l'adulte. Elle ne demande aucun (ou quasiment) équipement, ne coûte rien et peut s'exercer n'importe où.

Marcher dans un cadre agréable et aéré est bien sûr préférable, mais les citadines n'ont pas de raison de se priver. La marche sportive consiste à marcher à vive allure, en relevant bien les bras. Si on marche en ville, mieux vaut se donner un objectif : rendre visite à une copine, organiser une séance de lèche-vitrines, conduire les enfants à l'école...etc. C'est plus motivant que de marcher le nez en l'air.

En revanche, dans les bois ou dans un parc, laissez-vous guider par votre instinct. Les sens y sont suffisamment stimulés : crissement des feuilles sous les pieds, senteurs fraîches, paysages magnifiques à perte de vue... Pour vous donner de l'entrain, vous pouvez aussi vous inscrire dans un club de rando. La convivialité du groupe est un excellent moteur !

## Sortir bien équipée

Si vous prévoyez une marche de longue durée, mieux vaut choisir un équipement adéquat.



L'idéal ? Une veste polaire combinée à un sur-vêtement imperméable, des chaussures de marche anti-dérapantes et un sac à dos léger dans lequel vous glisserez de quoi vous hydrater (pourquoi pas une petite thermos de thé) et un goûter en cas de petit creux (une banane ou une barre de céréales). Et pour encore plus de motivation, pensez au podomètre ce petit appareil compte vos pas et peuvent parfois même vous indiquer le nombre de calories brûlées.



**Balade en ville :  
75 Kcal / 30 minutes**

## Les calories dépensées



**Marche rapide :  
110 Kcal / 30 minutes**



**Rando dans les bois : 200 Kcal / 30 minutes**



Je suis au **régime!** J'évite maintenant:

- > pensées négatives
- > personnes destructrices
- > ce qui me retire mon sourire
- > ce qui m'empêche de dormir
- > ce qui fait que mon regard s'assombrit
- > ce qui me fait douter de moi et m'angoisse
- > ce qui me met des bâtons dans les roues

**En 1 mois:**

- j'aurais perdu 3kg de **MALADIES**
- j'aurais gagné 3kg de **QUALITÉ DE VIE**

# Vous avez des objectifs. Nous avons les choix.

**Avez-vous besoin de passer  
Avant et Après?**



## **Trousse Virage**

Trousse de 2 repas par jours

**Ou travaillez-vous à votre  
Après-Après<sup>MC</sup>?**



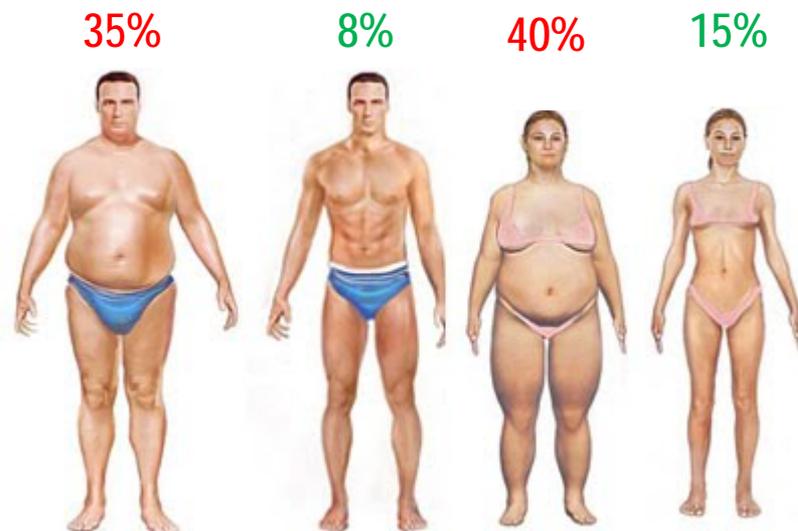
## **Trousse Mince et en Santé**

Trousse de 1 repas par jours

# La leucine

L'arme secrète de la guerre contre le gras

**La leucine, un acide aminé essentiel que le corps ne peut pas produire, aide à maintenir la masse musculaire maigre.**



Livre pour livre, les muscles brûlent plus de calories que le gras, même pendant votre sommeil. C'est pourquoi perdre des muscles précieux avec la plupart des régimes traditionnels facilite la reprise du poids une fois le régime terminé.

Favorisez plutôt la rétention de vos muscles en brûlant plus de gras avec des aliments riches en leucine, tels que légumineuses, blancs d'œufs ainsi que mélanges à smoothie, barres repas et barres collations Shaklee 180 qui sont remplis de leucine.

