

santé **C** santé

Réflexologie
plantaire,
c'est le pied !

COSMÉTO

Soins matifiants :
Arrêtez de briller !

Troubles veineux :
prenez-les
au sérieux !

SPORT D'HIVER
Faites le plein
d'énergie !

Fleurs de Bach :
l'harmonie au
quotidien

1 week-end
Thalasso à gagner
sur planet-famille.com

PSYCHO
Mon homme me
plaît comme
il est !

Des câlins
au top !

Conserv
les aliments, ce
n'est pas difficile !

La chocolathérapie
vous veut du bien !

OPÉRATION
DÉTOX !

Les bons

RÉFLEXES !

Par ici la bonne soupe !

M 05396 - 4 - F: 2,80 € - RD



Opération DÉTOX !

Basée sur une alimentation spécifique à base de fruits et de légumes, la détox est avant tout destinée à purifier l'organisme.

Entre les excès des fêtes de fin et de début d'année, le manque d'activité dû au froid et une alimentation hivernale plus riche, le corps accumule au fil des mois des déchets qui sur le long terme risquent d'entraîner fatigue, stress, chute de cheveux, irritabilité et autres dysfonc-

tionnements. D'une durée de quelques jours à 3 semaines au maximum, la cure détox consiste à agir, par l'intermédiaire de compléments alimentaires, soins, tisanes, boissons... sur les reins, le foie et les poumons, les 3 organes qui traitent au quotidien les déchets de l'organisme. ■

Séverine Germain-Guérault



CURE POUR SPORTIVE

Cette cure a été spécialement conçue pour les actives et les sportives. Elle leur offre une parenthèse détox, saine et purifiante sans pour autant faire fondre la masse musculaire. Les 5 litres livrés quotidiennement sont répartis dans 8 bouteilles, qui sont à consommer au fil de la journée. Active Delight, **320 € environ** la cure de 5 jours.



AU FIL DE LA JOURNÉE

Imaginée par des nutritionnistes et cuisinée par des cuisiniers, Dietox est une offre à base de boissons constituées de fruits et légumes, de protéines végétales et de superfoods. Fondées sur la rythmonutrition, les 6 bouteilles ont été pensées pour répondre heure par heure aux besoins de l'organisme. Avec 950 calories en tout, l'ensemble des boissons couvre près de 100% des apports en vitamines, minéraux et nutriments journaliers. Dietox, **50 € environ** pour 1 jour, **130 € environ** les 3 jours. www.dietox.com



EFFICACITÉ PROUVÉE

Cet hydrolat est très connu pour ses vertus détoxifiantes et purificatrices de l'organisme, ainsi que pour régénérer le foie. Il s'emploie donc en cas d'intoxication alimentaire, d'insuffisance hépatique ou pancréatique, ou tout simplement en cure de régénération et de purification du foie et du pancréas. Aroma-Zone, Hydrolat de Lédon du Groënland bio, **4,75 € environ** le flacon de 100 ml.



MISEZ SUR LA SIMPLICITÉ

De l'aubier de tilleul en vrac, conditionné en sachet en papier kraft, pour réaliser soi-même la traditionnelle décoction d'aubier, parfaite pour nettoyer l'organisme au printemps et en cas d'excès d'acides. Douceur Cerise, Aubier de Tilleul bio, **10,20 € environ** le sachet en vrac de 150 g.

À BASE DE NOIX

Un complément alimentaire à base d'artichaut, ortie et pissenlit pour purifier l'organisme, éliminer les toxines et régénérer. Les principes actifs de la noix verte, naturellement riche en polyphénols, associés à ceux du pissenlit, de l'ortie et de l'artichaut permettent de purifier l'organisme et régénèrent le corps. Kario, **17 € environ** la



bouteille de 50 cl de Detox.



UTILISATION ANCESTRALE

Très riche en sels minéraux, anti-oxydants et vitamines, la sève de bouleau a de réelles propriétés détoxifiantes, purifiantes et reminéralisantes. Elle est utilisée depuis des millénaires en Chine, en Russie, au Canada et en Europe du Nord, pour ses vertus médicinales : anti-fatigue, élimination, prévention du diabète et de l'hypertension, souplesse articulaire... Holiste Nature, Pure sève de bouleau des Alpes, **23 € environ** le Doypack de 1,5 litre.

Eliophoto-Aix-en-Provence



DÉTOX MONTAGNARDE

De passage à Montgenèvre dans les Hautes-Alpes, pourquoi ne pas profiter du spa de l'hôtel Anova par Anne Sémonin pour purifier votre organisme. En effet, le spa propose toute une gamme de soins dont un enveloppement détoxifiant et raffermissant à la piruline, un soin lipoliss anti-cellulite pour jambes et pieds composé, entre autres, d'un masque raffermissant et détoxifiant mais aussi un soin du visage Deep Marin pour retrouver un teint clarifié. Hôtel Anova.