

CHRONIQUE BIEN-ÊTRE SANTÉ MICRONUTRITION

# OCTOBRE

**ZOOM**  
SAISON



# LE MOIS DETOX

Les bienfaits de détoxifier  
& idées repas détox

Aliments et plantes Détox

Quels compléments  
alimentaires ?

Nos conseils pour  
réussir sa cure



# Sommaire

---

## 01 L'automne, saison Détox

Pourquoi faire une cure Détox à l'Automne ?  
Conseils et astuces pour réussir sa cure  
Cinq règles à respecter pour une détox efficace

## 02 Quels aliments à privilégier

## 03 Les plantes Détox

## 04 Idées repas Détox

## 05 Quels compléments alimentaires pour une bonne détox

## 06 Les points forts de la gamme

Les points fort de la gamme  
Le vortex : Comment ça marche ?



# L'automne La saison Détox

## Pourquoi faire une cure

### Détox à l'Automne

Cela est nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme. Une cure détox a pour objectif de débarrasser l'organisme des toxines en adoptant un mode d'alimentation restrictif.

Il n'existe pas une mais plusieurs cures détox : au citron, à base de jus ou encore de fruits et légumes entiers.

Ce type de régime a pour objectif de soutenir les organes dans leurs fonctions d'épuration pour induire une détoxification.

### Le régime détox promet :

- une amélioration du bien-être physique et mental
- une augmentation du niveau d'énergie
- une réduction des fringales
- une meilleure qualité de sommeil
- une peau lumineuse
- un renforcement système immunitaire



## Combien de temps le régime détox dure-t-il ?

Le régime détox dure entre 1 et 7 jours, il n'est pas recommandé d'aller au-delà. En effet, il s'agit avant tout d'un régime très restrictif qui pourrait, à long terme, entraîner des carences importantes.

Il existe de nombreuses manières de le pratiquer : quelques jours consécutifs, un jour par semaine, etc.



## CONSEILS ET ASTUCES

# Pour réussir sa cure

### Pourquoi faire une cure Détox à l'Automne ?

1. L'alimentation saine et vitale, végétarienne et sans grignotage ! C'est celle que nous vous proposons ci-dessous avec un programme de 3 jours.
2. La monodiète (de légumes comme la carotte ou de fruits avec la pomme, de céréales avec du riz, ou encore une cure de jus verts) : vous pouvez vous lancer sans risque sur une seule journée à la maison ;
3. Le jeûne, pratique qui permet d'atteindre la meilleure autolyse (autonettoyage de l'organisme), mais ne vous lancez pas seul, demandez conseil à votre praticien de santé naturelle qui saura évaluer votre capacité à jeûner ! Lorsque l'on jeûne, ce sont nos tissus musculaires et gras qui sont «autodigérés» pour nourrir nos tissus vitaux. L'intelligence cellulaire et enzymatique de notre corps va chercher en nous les tissus dont nous n'avons pas vraiment besoin pour vivre (les tissus vieillissants, enkystés, tumoraux) et continuer de faire fonctionner nos organes principaux. Quelle machine fantastique !

**Comme dans la nature, notre métabolisme est sensible aux changements de saison.**

L'organisme a besoin de s'alléger pour se régénérer et évoluer ! Le printemps et l'automne sont les meilleures périodes pour une détox de quelques jours, lancez-vous à votre rythme et restez attentifs à vos sensations, pour percevoir ce qui vous fait du bien.



# Quels aliments à privilégier



*On dit bye-bye aux aliments industriels trop gras et*

***BONJOUR !***

***Aux légumes et fruits, riches en vitamines et nutriments***

Pour gagner en énergie, il est indispensable d'adopter dans son régime alimentaire des fruits et des légumes riches en vitamine C comme l'orange, la clémentine, l'acérola et le pamplemousse. Vous pouvez privilégier les jus frais, afin de faire le plein de vitamines à tout instant de la journée.

L'artichaut est l'aliment allié de la détox. Il est parfait pour purifier le foie et favorise une excellente détoxification de l'organisme.

Faible en calories, il est parfait pour perdre du poids. L'artichaut est un aliment riche en antioxydant protecteur pour protéger le corps des maladies cardiovasculaires.

Particulièrement riche en fibres, il permet de lutter contre la constipation. Autre avantage de l'artichaut, c'est qu'il est riche en magnésium, calcium et vitamine B19.





**Le citron est parfait pour éliminer les toxines et les mauvaises graisses logées dans l'organisme.**

**IL EST RICHE EN POTASSIUM ET EN VITAMINE C**

**Le citron peut être incorporé dans votre tisane détox ou dans votre salade.**

*De nombreux légumes sont indispensables dans une cure détox.*

On favorise le chou, les poireaux, le chou-fleur, l'ail, les brocolis ou encore la betterave pour évacuer toutes les toxines accumulées. Ces légumes permettent une bonne régulation du transit, apportent de l'énergie, aident le foie à se nettoyer plus rapidement et ont un impact sur la peau, les cheveux et les ongles.

*Les aliments sont-ils suffisants pour une détox ?*

Ils peuvent l'être mais il est aussi possible d'avoir en plus un coup de boost à l'aide de compléments alimentaires. De nombreuses plantes permettent une détox efficace et rapide, en vue de mincir efficacement.



# Les plantes qui détoxifient



## CHARDON MARIE

Dans son fruit, le chardon-Marie contient la silymarine, son principe actif, reconnue pour ses effets protecteurs sur le foie. Elle favorise son métabolisme cellulaire tout en le prévenant et en le protégeant des dommages causés par les toxines naturelles ou synthétiques.

## CURCUMA

Il dispose également de bienfaits sur le système digestif et permet de réduire les troubles liés aux intestins, au foie et à l'estomac. Il aide à prévenir le vieillissement prématuré des cellules hépatiques.



## ROMARIN

Le romarin est un antibactérien et un anti-spasmodique naturel : il a des effets bénéfiques sur le système nerveux et la circulation sanguine. En outre, il est particulièrement recommandé pour ses vertus digestives et pour son action positive sur le foie. A la fois cholérétique et cholagogue, il favorise la sécrétion de bile et son élimination par la vésicule, ce qui permet un bon fonctionnement hépatique.



## DESMODIUM

Le desmodium est une plante idéale pour réaliser une cure détox et nettoyer son foie. Il stimule les fonctions de drainage hépatique, aidant ainsi l'organisme à se débarrasser de ses toxines. Le desmodium sera plutôt utilisé chez des personnes dont le foie est soumis à des stress très importants (chimiothérapie, hépatite, alcoolisme...)



# Jour 1

Notre menu Détox  
sur 3 jours



## MATIN

- > Une infusion de romarin.
- > Une petite banane écrasée avec un filet de jus de citron et 1 c. à c. d'huile de colza. Mélange sur lequel vous ajoutez 1 c. à s. de graines broyées.

*Parmi celles-ci : lin, tournesol, amandes, noisettes, macadamia, sésame.*

## LES PETITS PLUS



*L'huile permet aux vitamines de ce petit-déjeuner d'être mieux assimilées.*

## MIDI

- > Un demi-pamplemousse en entrée

- > Une salade vitaminée :

*(Pour 1 personne)*

- 1 verre de quinoa,
- 1/2 concombre,
- 1 dizaine de radis rouges,
- 1/2 radis noir,
- 1 petit oignon rouge,
- 3 c. à s. de persil ciselé,
- 2 c. à s. d'huile de noisette



*Le fruit en début de repas ! En effet, on évitera de le consommer après le plat, car le sucre qu'il contient pourrait ralentir la digestion.*



*Les radis favorisent l'élimination des toxines par l'action de divers composés qui stimulent l'activité d'enzymes responsables de la désintoxication.*

## SOIR

- > Un petit verre de jus de carotte, réalisé à l'extracteur avec 4 carottes bio ou en bouteille, et une soupe onctueuse.

- > Une soupe onctueuse :

*(Pour 1 personne)*

- 1 dizaine de feuilles de blette, 1 patate douce, 100 ml de lait de coco, 1 pincée de sel aux légumes, 1/2 c. à c. de gingembre, 1/2 c. à c. de cannelle



# Jour 2

Notre menu Détox  
sur 3 jours



## MATIN

-> Un thé rooibos ou une infusion de votre choix.

-> Une pomme au four, raisins secs et cannelle :

*Vous pouvez la préparer la veille*

1 pomme, 1 c. à s. de raisins secs sultanines,

1 c. à c. de cannelle.

1. Faites gonfler les raisins secs dans une tasse de thé.

2. Pendant ce temps, lavez et évidez la pomme.

3. Disposez la pomme dans un plat allant au four.

4. Mettez les raisins dans la pomme et conservez le thé.

5. Saupoudrez la cannelle sur la pomme.

6. Arrosez avec le thé ayant servi pour les raisins.

7. Enfourez dans un four chaud une trentaine de minutes.

8. Dégustez chaud ou froid !

## LES PETITS PLUS



*La cannelle est une épice fabuleuse. Antioxydante, elle aide aussi à la stabilisation du taux de sucre, et est anti-inflammatoire !*



## MIDI

-> Une salade aux mille couleurs :

*(Pour 1 personne)*

1 tasse de lentilles corail, 1 betterave cuite, 1 mini-poivron jaune et 1 mini-poivron rouge, 2 poignées de roquette, 3 champignons de Paris, 1 c. à s. de purée d'amande, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 pincée de sel, 2 brins de coriandre

## SOIR

-> Un Fenouil mariné au citron

*(Pour 1 personne) 'préparez-le la veille ou à midi'*

1 fenouil, 1 petit concombre, 1 citron, 2 c. à s. d'huile d'olive, 3 brins de ciboulette

1. Coupez le fenouil et le concombre en gros dés.

2. Pressez le citron.

3. Mettez le tout dans un saladier et arrosez avec le jus du citron et l'huile d'olive puis saupoudrez de ciboulette. Salez. Mettez une assiette dessus et laissez au frais au moins 3 h.

-> Un demi-avocat avec un filet d'huile d'olive et une poignée de noix de cajou (non grillées, non salées)

# Jour 3

Notre menu Détox  
sur 3 jours



## MATIN

-> Un green smoothie au blender :  
2 poignées de feuilles d'épinards, du lait  
d'amande, des fruits rouges frais ou  
surgelés.

-> Trois noix du Brésil.

## MIDI

-> Une salade d'algues wakamé :

(Pour 1 personne)

100 g d'algues wakamé réhydratées ou  
fraîches, 1/2 concombre, 4 champignons  
shiitakés cuits et refroidis, 1 poignée de  
graines germées alfalfa

- Sauce : 1 c. à s. de miel, 2 c. à s. de  
sauce soja, Jus de 1 citron

## SOIR

-> Une soupe miso :

(Pour 1 personne)

25 cl d'eau, 75 g de tofu, 25 g de miso (pâte  
fermentée à base de soja), 30 ml de dashi  
(bouillon, c'est la base de la soupe miso), 1  
c. à c. de mirin (sorte de saké sucré), 1/4  
d'échalote

-> Un caviar d'aubergine :

(Pour 1 personne)

2 aubergines de taille moyenne, 2 gousses  
d'ail, Jus de 1/2 citron, 2 c. à s. d'huile, 1  
pincée de cumin, 1 pincée de sel. Légumes  
crus au choix à tremper en dips : chou-fleur,  
concombre, carotte, radis, céleri branche,  
tomate cerise...

## LES PETITS PLUS



*Le saviez-vous : trois ou quatre petites  
noix du Brésil suffisent à remplir  
l'apport journalier recommandé en  
sélénium, oligoélément indispensable à  
l'organisme.*



*en plus d'être excellents, les  
champignons sont peu caloriques et  
très protéinés, riches en phosphore, en  
sélénium, en vitamines B2, B3 et B5, et  
en ergocalciférol, un précurseur de la  
vitamine D.*

*Attention ! seuls les champignons de Paris,  
qui sont cultivés, peuvent être mangés  
crus. Les autres champignons, sauvages,  
doivent être cuits ou marinés dans un jus  
de citron ou de vinaigre.*



*on trouve aussi des soupes miso toutes  
prêtes en boutiques bio, c'est très  
pratique ! Le miso possède des  
enzymes produites par la fermentation  
qui stimulent la digestion tout en  
favorisant l'élimination des toxines, il  
est à consommer régulièrement si vous  
l'aimez.*



# Quels compléments alimentaires : pour une bonne détox

DETOXIUM est un complément alimentaire à base d'Orthosiphon, de Desmodium et de Chrysantellum.

Il contribue :

- à un métabolisme énergétique normal (Vit B1, B2, B3, B5, B6, B8)
- au bon fonctionnement hépatique (Orthosiphon, Desmodium)
- à la synthèse normale des acides aminés (Vit B9).

*Boîte de 30 gélules  
Consommation 1 gélule par jour  
au repas matin ou soir*

Ne contient pas d'agent conservateur, ni de colorant ou/et d'arôme de synthèse. Sans lactose et sans gluten



Nos compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire varié et équilibré et à un mode de vie sain.

22€  
TTC

DETOXIUM

1 mois de cure



Le laboratoire PhysioNat vous conseille de toujours suivre les prescriptions de votre praticien en micronutrition !

**CURCUMIUM** est un complément à haute pénétration cellulaire

Il contribue :

- au maintien et à la santé des articulations,
- à l'immunité
- à l'action antioxydante et anti-inflammatoire hépatique.

Grâce à la synergie :  
Curcuma / Gingembre / Boswellia / Romarin.

**Précautions / Contre-indications :**

Usage déconseillé chez les personnes prenant des anticoagulants. Consulter votre médecin ou pharmacien en cas de prises concomitantes d'anticoagulants.

*Boite de 60 gélules  
Consommation 1 à 2 gélules par jour  
de préférence au repas le soir*

Ne contient pas d'agent conservateur, ni de colorant ou/et d'arôme de synthèse. Sans lactose et sans gluten



Nos compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire varié et équilibré et à un mode de vie sain.

22€  
TTC

CURCUMIUM

1 mois de cure



Le laboratoire PhysioNat vous conseille de toujours suivre les prescriptions de votre praticien en micronutrition !

## Une équipe de professionnels s'occupe de votre bien-être ! LES POINTS FORTS DE LA GAMME

Fabriquée selon la  
Norme ISO 22000



Excipient : **NOUVEL EXCIPIENT BIO**  
gomme d'Acacia Bio

(riche en fibres alimentaires naturelles)



Minéraux sous la forme  
organique "BISGLYCINATES"

(meilleure absorption au cœur des cellules)



Dynamisée grâce au brevet  
"VORTEX DYNAMIC"



Gélules végétales  
HMPC

(sans colorant ni additif alimentaire)



Ingrédients & Plantes  
pharmaceutiques agréées

(à la traçabilité certifiée)



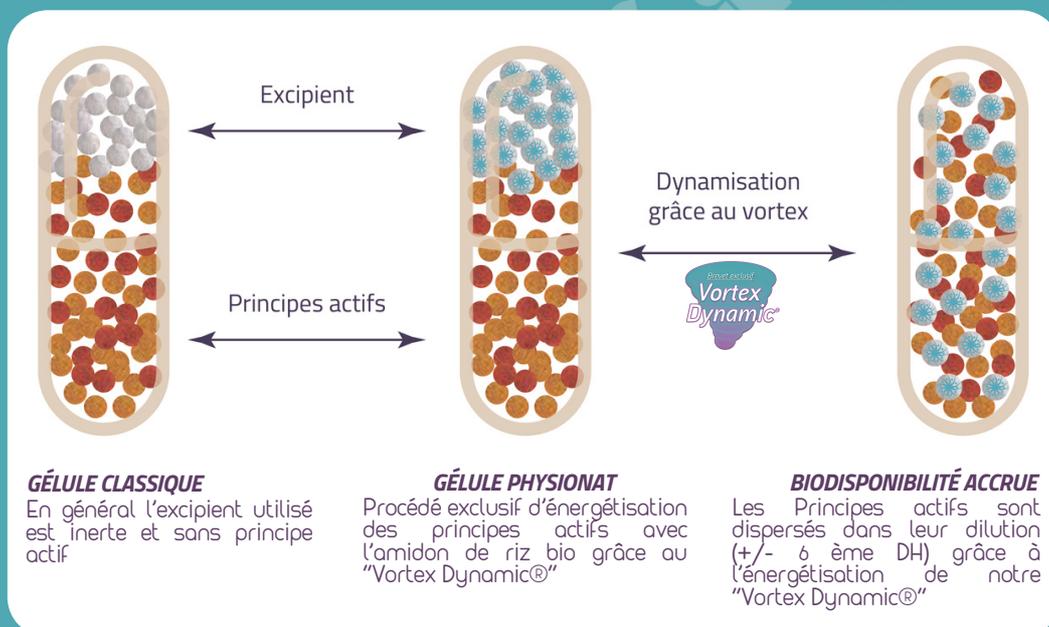
Sans conservateur, ni arôme de synthèse, ni lactose, ni gluten



## LE VORTEX : COMMENT ÇA MARCHE ?

Une gamme de compléments alimentaires plus efficace grâce à une biodisponibilité accrue du fait de l'énergisation des ingrédients par Vortex.

(Brevet de Fabrication Vortex dynamic®).



# À BIENTÔT

CHRONIQUE MENSUELLE  
BIEN-ÊTRE SANTÉ MICRONUTRITION



210 avenue de Tournamy  
06250 Mougins - France  
04 93 69 11 03  
contact@physionat.net



 **PhysioNat**<sup>®</sup>  
Compléments Alimentaires Énergisés