

LA DETOX DU PRINTEMPS



TOUT LE MONDE EN PARLE. LES PHARMACIES, LES MEDIATS...MAIS EN REALITE C'EST QUOI ?

A la fin de l'hiver le corps et l'esprit crient « je suis fatigué »

L'alimentation riche et souvent trop grasse et trop lourde des mois passés a laissé des traces de toxines qui se sont accumulées un peu partout dans l'organisme.

C'est exactement comme notre voiture qui affiche sur le tableau de bord qu'il est temps de faire la vidange et que les filtres sont encrassés.

Le stress et les pressions du quotidien ont pollué le corps mais aussi l'esprit.

Nous avons une capacité naturelle à nous débarrasser de ces polluants avec l'aide de nos éboueurs qui sont **le foie, les reins, poumons....** Mais le **manque de lumière et la sédentarité** ont alourdi l'organisme qui s'essouffle et se traîne

QUE SE PASSE T'IL QUAND LES FILTRES SONT ENCRASSES....

Fatigue, irritabilité, perte de motivation, troubles du sommeil, pulsions vers le sucre le café....le corps fait mal au dos, aux épaules. La peau est terne. Les muscles s'enflamment.

La sensation d'étouffement est présente. **Le ventre qui est le deuxième cerveau** devient le siège de pathologie inflammatoire et de problème de transit. **Colopathie et dépression saisonnière** pointent le nez.



COMMENT FAIRE LA VIDANGE ET NETTOYER LES FILTRES ?

- **Premièrement arrêter d'encrasser en ajoutant des toxines**

L'organisme s'épuise à assimiler et à éliminer les sucres raffinés, les boissons gazeuses et les produits chimiques que l'on trouve dans des pâtisseries industrielles et nombreux plats préparés du commerce.

Il est conseillé de limiter la viande et les laitages (passer à une consommation modérée)

- **Consommer beaucoup de liquide.**



De l'eau..1L5 par jour eau plate, infusions.....

Des fruits frais et des légumes. Ils sont riches en eau bien assimilable pour les cellules mais aussi en vitamines et minéraux.

Des tisanes. Des laboratoires spécialisés en phyto et naturopathie en font d'excellentes (aubier de tilleul...queues de cerises.

1 Jus de citron frais le matin dans un verre d'eau tiède ou chaude.

Seulement pour les adultes en bonne santé.. n'est pas approprié pour les femmes enceintes ou des personnes malades.

**SOUVENEZ VOUS D'UNE REGLE D'OR EN
NATUROPATHIE : ON NE DRAINE JAMAIS UN
ORGANISME FATIGUE**

LE GRAND MENAGE DE PRINTEMPS C'EST QUOI ?

- **DE L'EAU, QUELQUES PRODUITS MENAGER, DE L'HUILE DE COUDE ET VIDER LES DECHETS.**

Après avoir **réduit** ou éradiqué les **surcharges alimentaires** source de toxines, il est vital d'adopter une **alimentation la plus naturelle** possible, adaptée à chaque individu.

- **Aider les filtres avec les plantes.**

LE FOIE

- **Elimine les déchets**
- **Neutralise les toxines en circulation dans l'organisme.**

Artichaut, chardon marie, pissenlit, radis noir...

LES REINS

- **Filtre le sang, 7l/heure**
- **Elimine les substances nuisibles vers les urines.**

Pissenlit, thé de java, fumeterre, bouleau...

LES INTESTINS, deuxième cerveau du corps

- **Il est important de maintenir un parfait équilibre de la flore intestinale,**
- **Pour une bonne santé : Digestion, Défenses naturelles**
- **Pour l'équilibre psychologique.**

Pour cela, l'intestin a besoin de bactéries nommées probiotiques et prébiotiques.

De plus, pendant la CURE DETOX l'intestin qui a déjà tendance à la paresse aura besoin d'une aide.

Probiotiques : L glutamines. Pour le renouvellement et la réparation de l'immunité.

Zéolite : minéraux, anti oxydants, vitamines A. C. E, curcuma.



La Botanique est un atout de poids, elle constitue une source constante de nutriments (vitamines, minéraux, et autres...) destinés à être intégrés en complément de l'alimentation courante afin de pallier l'insuffisance des apports journaliers (décret 1996).

Le cabinet **YIN LINE** est partenaire du laboratoire **HERBOLISTIQUE** spécialiste en botanique, herboristerie et phyto naturopathie.

Mme **VANDEWALLE** Michèle vous conseille les plantes qui vous sont le mieux adaptées et le laboratoire vous fournit sans marge commerciale ni frais de ports.

- **BOUGER TRANSPIRER POUR ELIMINER**

- **Exercices Physique et Respiration 30 minutes par jour.**

- **LA MARCHE, LE SPORT.** Les mouvements activent la circulation sanguine
- **LA RESPIRATION.** Elimine les toxines via les Poumons.
- **LA TRANSPIRATION** associée permet au Système Lymphatique de bien fonctionner.

- **Un Bon Gommage est nécessaire.**



DEBRANCHER LE TELEPHONE, METTRE DE LA MUSIQUE DOUCE. CREER UNE BONNE AMBIANCE

Lorsque le REIN et le FOIE sont sollicités, LA PEAU qui est un émonctoire important se surcharge en déchets. Elle s'étouffe, se terni et vieillit plus vite. En bref elle s'étouffe.

- **UN BAIN** avec du SEL DE LA MER MORTE (ou gros sel gris à défaut) composé de calcium, zinc, magnésium et brome permet à la peau de respirer.
 - Il favorise la RELAXATION
 - Il apporte ses propriétés apaisantes
 - Favorise la circulation sanguine et lymphatique

Le hammam peut aussi permettre une bonne transpiration mais beaucoup de personnes ne le supportent pas

LA TÊTE ET LE CORPS NE FONT QU'UN

**SI L'ESPRIT EST SURCHARGE
LE CORPS SOUFFRE ET LE MONTRE BIEN.**

***LE STRESS EST ENCRASSANT A L'EXTRÊME
IL DETRUIT 80% D'ENERGIE
IL POUSSE A DES EMOTIONS ET COMPORTEMENT
QUI POUILLUE LA VIE DE CHACUN ET DE L'ENTOURAGE***



ppfff ... quelle nuit !!!!!

- **Pratiquer la relaxation 15 mnts par jour**
- **Respirations**
- **Yoga**
- **Sophrologie**
- **Lâcher Prise**

- **OFFREZ VOUS REGULIEREMENT UN MASSAGE DANS UN CABINET PSEALISE EN GESTION DU STRESS.**

AU CABINET YIN LINE, Michèle VANDEWALLE vous apportera l'aide précieuse dont vous avez besoin.

- **MASSAGE ET GOMMAGE** adapté à chacun pour une meilleure relaxation, Afin de vous couper des soucis du quotidien et lâcher prise totalement sophrologie et hypnose sont associées.
- **THERAPIE : SOPHROLOGIE. HYPNOSE. E M D R**

Pour plus d'efficacité toutes les séances sont individuelles. Pour les couples les époux sont reçus séparément en respectant le secret de la thérapie

