



Au top pour les fêtes de fin d'année

SI CERTAINS SE RÉJOUISSENT DE CETTE PÉRIODE FESTIVE, D'AUTRES CRAIGNENT DE NE POUVOIR EN PROFITER PLEINEMENT PAR MANQUE D'ÉNERGIE OU REDOUTENT LES LENDEMAINS DE FÊTE DIFFICILES.

NOS PHARMACIENS ONT PENSÉ À VOUS ET VOUS ONT PRÉPARÉ UN PROGRAMME, À SUIVRE AVANT, PENDANT ET APRÈS LES FÊTES.



ACEROLA 1000 Family Pack
18,30€ > 12,81€

Action valable du 01 au 31/12/2016

Ne laissez pas la fatigue gâcher vos fêtes !

Les journées qui raccourcissent, la course pour les préparatifs et les cadeaux, les rhumes et autres maladies hivernales fatiguent notre organisme et nous empêchent de profiter pleinement des fêtes de fin d'année. Voici quelques remèdes qui devraient vous permettre de reprendre des forces !

En nutrithérapie, la **vitamine C**, de préférence naturelle (**Acérola 1**), permet de lutter contre la fatigue et de renforcer l'immunité.

En phytothérapie, les plantes "anti-coup de pompe" à effet immédiat sont le **guarana** (très riche en caféine, il améliore la résistance physique) et le **ginseng** (un stimulant à la fois physique et intellectuel). Vous retrouverez l'association de ces deux plantes dans les ampoules buvables **Vitalité 4G® 2**.

En **gemmothérapie**, la synergie **Herbalgem® Tonigem** (mélange de cassis, chêne, séquoia et romarin) apporte un effet tonique rapide et sans accoutumance.

Pas besoin de le rappeler : les mois d'hiver sont également propices à la propagation des maladies virales telles que rhume, grippe, gastro-entérite, etc. Pour vous en prémunir, boostez vos défenses immunitaires à l'aide de l'**aromathérapie** : nos pharmaciens vous conseillent l'huile essentielle de **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora* cf cinéol) ou encore la solution synergique de défense naturelle **Aromaforce®** ³.

Profitez des plaisirs de la table en toute tranquillité

Les repas de fête, souvent copieux, trop gras, trop sucrés et trop "arrosés", peuvent engendrer des problèmes digestifs, voire une dyspepsie. Les symptômes sont une lourdeur digestive, des douleurs abdominales ou des ballonnements, parfois des nausées ou des maux de tête. En cause, une augmentation rapide des calories, surtout des graisses, qui sature les capacités de l'intestin. La vésicule biliaire se contracte alors pour libérer des sels biliaires en vue d'émulsionner ces graisses. Cette contraction peut provoquer une douleur abdominale appelée à tort "crise de foie". Accompagnant souvent les repas de fête, l'alcool peut lui aussi provoquer des maux de tête et des nausées - parfois même des vomissements - suite à sa transformation en acétaldéhyde par le foie. Afin d'éliminer les métabolites de l'alcool, le rein augmente son excrétion en eau, provoquant une déshydratation qui peut accentuer les maux de tête.

AVANT LES FÊTES

PENSEZ À FAIRE UNE CURE DÉTOX

Pour soutenir vos fonctions digestives, nous vous conseillons de commencer une cure de détoxification **une dizaine de jours avant les fêtes**, ce qui aura pour effet de nettoyer et protéger votre foie. Privilégiez les cures à base de plantes comme le **radis noir**, le **romarin**, le **chardon-marie**, l'**artichaut** et/ou l'**aubier de tilleul** (**Ergydraine®** ⁴).

Nous vous recommandons également une **cure de probiotiques** pour renforcer votre flore intestinale et augmenter vos défenses immunitaires.

APRÈS LES FÊTES

PURIFIEZ ET REPOSEZ VOTRE ORGANISME

Le lendemain de la fête et les jours qui suivent, buvez beaucoup d'eau, des tisanes et/ou du



Action valable du 01 au 31/12/2016



bouillon, à la fois pour vous réhydrater et éliminer les déchets et toxines de votre organisme. Mangez léger en favorisant les légumes et les fruits frais riches en vitamine C. Et surtout, dormez suffisamment pour récupérer !

En cas de lendemain de fête difficile, certaines **enzymes et plantes** peuvent aider votre digestion de manière tout à fait naturelle :

- **Les enzymes digestives** favorisent la digestion des lipides, glucides et protéines. Privilégiez les enzymes végétales, car elles sont actives quel que soit le taux d'acidité de l'estomac (**Similase Total®**).
- **Le gingembre**, véritable antiémétique, diminue la sensation de nausées et allège l'estomac (**Antimetil®** 5).
- **L'artichaut et le boldo** stimulent la production et l'évacuation de la bile pour une meilleure digestion des graisses.

En aromathérapie, 2 huiles essentielles seront vos précieuses alliées pour les fêtes :

- **L'essence de citronnier** (*Citrus limon zeste*) : tonique, digestive et dépurative. 2 gouttes sous la langue chaque matin à jeun pour détoxifier l'organisme.
- **La menthe poivrée** (*Mentha piperita*) : tonique, stimulant digestif, antinausée, antimigraine. 1 goutte sous la langue et/ou en massage sur les tempes avant de reprendre la route pour un effet antifatigue et digestif. Contre-indiqué chez la femme enceinte et allaitante et chez les enfants de moins de 6 ans.

En gemmothérapie, la synergie **Herbalgem® Depuragem** (à base de genévrier et romarin J.P., pissenlit et artichaut T.M.) sera utilisée comme complexe dépuratif avant et pendant les fêtes. En cas d'inconfort digestif, on ajoutera **Herbalgem® Stomagem** (citron, sureau, romarin, figuier).

En homéopathie, **Nux vomica** est le remède préventif et curatif des repas copieux et/ou "arrosés".



-25%

ERGYDRAINE 250 ml
18,00€ > **13,50€**

Action valable du
01 au 31/12/2016

ANTIMETIL®
(30 comprimés)
10,50€ > **7,88€**

Action valable du
01 au 31/12/2016.
Existe aussi en gommesc



-25%

5

Ce qu'il faut retenir

Préparez votre organisme en vue des fêtes de fin d'année, vous n'en profiterez que mieux ! En cas d'excès, pensez aux solutions naturelles pour favoriser la digestion et éliminer les toxines.