



Rentrez...

avec le moral

Jean-Baptiste Loin



La rentrée représente une « épreuve » que vous serez sans doute heureux de pouvoir aborder sous l'angle du philosophe grâce à... quelques compléments nutritionnels.

Heureux ceux qui ne prennent jamais de vacances, car ils n'auront pas à affronter la rentrée !

Au-delà de cette introduction (à visée humoristique, rassurez-vous), il est tout de même un fait que, pour faire face à la reprise de l'activité scolaire ou professionnelle, il ne sera pas superflu de **donner un coup de pouce à votre organisme.**



Feuille d'olivier



En déjouant le processus des acides aminés des agents pathogènes, l'extrait de feuilles d'olivier empêchera les microbes de se reproduire au sein de votre organisme.

Dieti Natura

Sève de Bouleau



Purifiante et revitalisante, la sève de bouleau vous aidera à vous sentir plus léger et en forme... surtout si vous l'utilisez à chaque changement de saison.

Ladrôme

Jus d'ortie



L'ortie est un trésor. Elle vous aidera à expulser les toxines hors de votre organisme, à vous reminéraliser et à vous revitaliser, à mincir et à calmer vos articulations douloureuses.

Salus

Passons donc ensemble en revue **quels seront vos objectifs...** et comment les mener à bien.

Objectif N°1

Tout d'abord, vous désintoxiquer

En premier lieu faites **une petite cure de fruits** comme le raisin, le citron, le pamplemousse ou la pomme.

N'hésitez pas non plus à faire appel au radis noir, à l'argile et au jus de pruneaux.

Pour la bonne marche de vos intestins, prenez également de la chlorelle ou de l'extrait de feuille d'olivier, ainsi que des ferments lactiques.

Mais surtout, pensez à dépurifier votre sang avec des plantes, comme :

➤ **le bouleau**, qui vous conviendra bien en cas de cellulite, athérosclérose, hypertension, albuminurie, obésité ou dermatose ;

➤ **la bourrache**, qui est un diurétique éliminateur de chlorures, indiqué si vous souffrez d'éruptions cutanées, de rhumatismes, d'affections pulmonaires ou de constipation ;

➤ **l'ortie**, dépuratif et diurétique qui vous est conseillé en cas d'hémorragie, d'hémophilie, d'anémie, de dermatose ou de faiblesse ;

➤ **le souci**, un dépuratif hypotenseur, que vous prendrez en cas de congestion hépatique et de troubles menstruels.

Objectif N°2

Donnez un coup de fouet à votre organisme

Au bout de quelques jours, **changez d'alimentation** en privilégiant à présent :

➤ **les céréales** complètes au petit-déjeuner,

➤ **les graines germées**, les crudités et les algues au déjeuner,

Gelée Royale



Extrêmement respectueuses de la nature, la récolte et la mise en pot de cette gelée royale bio sont entièrement artisanales. Pour goûter à la puissance inégalée d'un vrai produit naturel !

Ballot-Flurin

Spiruline



Sans addition de lactose, saccharose, amidon, sel, et ne contenant ni gluten ni levure, cette spiruline bio est un véritable concentré d'énergie.

Be-Life

Jus d'orge



Très pratique grâce à sa présentation en sticks, cette poudre de jus d'herbe d'orge bio est un concentré de vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes et acides aminés convenant à tous, enfants, adultes, seniors et sportifs.

Diet Horizon

➤ **le riz complet** ainsi que le soja et ses dérivés au dîner

Tonifiez tout ça avec des condiments comme le persil, l'ail, le clou de girofle, la cannelle et le gingembre.

Buvez aussi de nombreux **jus de légumes** entre les repas, notamment les jus de betteraves ou de carottes, tout particulièrement revitalisants, et quelques **tisanes** de romarin, sauge, serpolet, thym, cannelle, fenugrec ou sarriette édulcorées au sirop d'érable ou à la mélasse noire.

Et, bien sûr, entreprenez une cure de compléments alimentaires et nutritionnels.

✓ Vos compléments alimentaires

Les premiers compléments à prendre pour la revitalisation de la rentrée sont plus alimentaires que nutritionnels.

Choisissez-les entre :

- **gelée royale**, à prendre le matin,
- **pollen**, avant les repas ou dans les jus de fruits,
- **levure maltée**, germe de blé, huile de germe de blé, spiruline, **herbe d'orge**, à saupoudrer sur les aliments,
- **mélasse noire**, dolomite, à prendre avec une tisane.

✓ Vos compléments nutritionnels

Faites le plein de **vitamines et minéraux** sous forme de complexes ou, mieux, composez votre complémentation en fonction de vos besoins personnels.

Enfin, faites votre choix parmi les **compléments nutritionnels énergétiques** les plus classiques... qui se trouvent être aussi les meilleurs, comme l'étonnante *Rhodolia rosea*, le Shiitake, les Alkylglycérols ou, bien sûr, le ginseng et la vitamine C.

Ginseng



Particulièrement riche en vitamines B et C, le ginseng bio à la gelée royale Fitoform vous prémunit contre les maux de l'hiver, pallie à vos fatigues et augmente vos résistances.

Fitoform 

✓ Le ginseng

On ne présente plus ce stimulant général, utilisé depuis des siècles pour ses propriétés antistress.

Il améliorera à la fois **votre intellect et votre état psychique.**

De plus, son action sur votre système nerveux central vous permettra de réguler votre taux de sucre et de **prévenir toute dépression.**

✓ La vitamine C


Bien que n'étant pas une vitamine du système nerveux à proprement parler comme la B6 ou la B12, elle lutte malgré tout fort bien **contre le stress et la fatigue**, probablement grâce à ses effets physiologiques extrêmement nombreux.

Prenez-la à des doses de 500 à 1000 mg par jour, en association éventuelle avec les vitamines A, D, E, B6, B12, ainsi qu'avec les bioflavonoïdes et le sélénium.

Vitamine C



L'avantage de cette vitamine C à base d'acérola est qu'elle contient des bioflavonoïdes en quantité, qui renforcent son action et améliore son assimilation. Et elle est garantie sans vitamine C de synthèse, colorant, conservateur ou arôme artificiel.

Phyto-Actif 

Objectif N°3

Assurez-vous un bon fonctionnement cérébral

Comme le titre de cet article le dit clairement, n'oublions pas qu'il s'agit surtout de faire la rentrée **avec le moral.**

Pour cela, ne craignez pas de faire appel aux compléments de la forme cérébrale.



Lecibiol



Produit mythique dont le succès est dû à la fois à son efficacité et à sa parfaite tolérance, le Lecibiol améliorera votre durée de sommeil et réduira votre temps d'endormissement.

Yves Ponroy



Car votre cerveau, lui aussi, réclame ses nutriments !

✓ Les ovophospholipides

Grands classiques de la nutrition cérébrale, ils auront une action équilibrante et régénératrice sur les membranes de vos cellules nerveuses, et **vous aideront à vous détendre**, à combattre le stress ou l'anxiété et à retrouver **un sommeil naturel** plus long et plus réparateur.

Ils représentent très certainement la meilleure façon de consommer du phosphore et s'allient pertinemment avec le magnésium et la vitamine E.

Ginkgo



Cet extrait fluide (glycériné, miellé et biologique) est la seule forme sous laquelle vous retrouverez l'ensemble des principes actifs du Ginkgo biloba. Pour une cure vraiment efficace !

Dieta Nat



✓ Le Ginkgo biloba

Ses ginkgolides amélioreront grandement **votre circulation sanguine et votre oxygénation cérébrale**.

Le Ginkgo assure en effet à votre cerveau des apports suffisants d'oxygène et de nutriments indispensables pour maintenir des fonctions neurologiques normales.

Par ailleurs, ses autres constituants sont des antioxydants puissants qui protègent votre cerveau en contrôlant l'action délétère des radicaux libres.

✓ Le Stabilium

Extrait de viscères frais de poissons des grands fonds océaniques, le Stabilium vous aidera à **vaincre la fatigue et le stress physique et intellectuel**.

Outre sa richesse en Oméga 3, il contient dans des proportions exceptionnelles des peptides analogues à certains neurotransmetteurs comme les enképhalines, les endorphines et l'acide gamma amino-butyrique.

Aussi non seulement il améliore **90% des cas de dépression**, mais vos troubles de l'appétit et du sommeil, vos symptômes céphaliques et sensoriels et votre fatigue intellectuelle.

Stabilium



Attention : complément nutritionnel d'exception ! A adopter d'urgence en cas de démotivation, lassitude, irritabilité, difficultés de concentration, troubles de mémoire... C'est l'antistress parfait !

Yalacta



Positéa



Si vous traversez une période particulièrement stressante au travail ou dans votre vie personnelle, ou encore si vous préparez un évènement important, Positéa est le complément naturel qui vous aidera le mieux.

Dietaroma



✓ Le Positea

Cet hydrolysate de protéine de lait contient un peptide qui augmentera **votre résistance au stress** et régulera votre pression artérielle, votre fréquence cardiaque et vos taux hormonaux de cortisol et ACTH.

Vous trouverez ainsi dans sa consommation une alternative naturelle aux médicaments **contre l'anxiété et l'insomnie** puisqu'il ne provoque pas d'accoutumance, de somnolence ou de perte de mémoire, et vous permettra de rester actif tout en étant plus détendu.

Annonce cliquable

NUTRIXEAL

L'excellence... en toute sécurité !

Des compléments nutritionnels de la plus haute qualité

- Sans excipient artificiel, gluten, caséine ou lactose
- Sans aspartame, conservateur ou dioxyde de titane
- Extraits végétaux standardisés
- Traçabilité sans faille



www.nutrixeal.fr