

C'EST LE RETOUR DU PRINTEMPS

LES SOLUTIONS 1.2.3

On l'attend avec impatience, et sans doute encore plus cette année quand les restrictions dues à la crise sanitaire se sont ajoutées à la fatigue de la saison hivernale et au manque d'activité. Cependant, le changement de climat fait du printemps une période à risque de rhume, d'angine, et avec le retour des pollens de rhinite allergique. Voici nos conseils pour rester en bonne santé.

1. Je préviens les allergies

○ Je me mouche régulièrement en utilisant des mouchoirs en papier.
○ Je débarrasse mes muqueuses nasales et mes cheveux des allergènes en réalisant un lavage nasal avec un spray d'eau de mer isotonique, et en me brossant les cheveux le soir, tête en bas.
○ Je privilégie l'aération de mon habitation le matin pour réduire l'exposition aux pollens.
○ J'évite les sorties entre 16h et 19h quand les taux de pollens sont élevés, et le séchage du linge à l'extérieur.

2. Je booste ma vitalité

○ Je réalise des balades en pleine nature pour ré-oxygéner mes cellules, faire le plein de vitamine D, me remettre en forme et éliminer l'accumulation de stress hivernal.
○ Je fais le plein de lumière, source d'énergie indispensable pour le corps et véritable régulateur qui permet de gérer le système hormonal et le cycle veille-sommeil.
○ Je vais dormir avant minuit et à heure fixe en respectant une durée de sommeil de 7 à 8 heures par nuit, dans un environnement sain et loin des écrans.

3. J'épure mon foie et je me mets au vert

○ J'entame une detox de quelques jours pour gagner en vitalité : je supprime l'alcool et le café au profit du thé vert riche en antioxydants, je mise sur les fruits et légumes frais, les vitamines et les oligo-éléments (zinc, sélénium, magnésium) qui vont faciliter le drainage des déchets.
○ Je pratique le plus souvent possible des exercices en plein air.
○ Je m'hydrate ! Dès le matin avec un grand verre d'eau dans lequel je peux ajouter le jus d'un demi citron pour l'équilibre acide-base.



LE BON PRODUIT



Phytostandard
Cassis/plantain
1 à 2 comprimés par jour, en cure de 15 à 30 jours



LE BON PRODUIT



Le Tonus
2 gélules le matin pendant 20 jours



LE BON PRODUIT



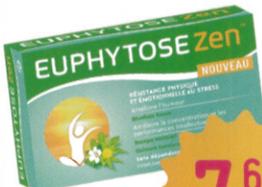
Detox bio
500ml
40ml par jour à diluer dans un verre d'eau

OFFRES SPÉCIALES



Zyrtecset* 10mg
7 comprimés
L'allié anti-rhinite allergique.
Ce produit est un médicament

2.95



EuphytoseZen*
30 comprimés
Zen face au stress.*

7.60



Symbiosys* Alflorex*
30 gélules
Aide à rétablir votre flore intestinale.

-2€

*La Rhodiola Rosea favorise la résistance physique et émotionnelle au stress et améliore l'humeur. Le Bacopa Monnieri améliore la concentration et les performances intellectuelles.

AROMATHÉRAPIE

Soulager vos allergies saisonnières grâce à l'huile essentielle Romarin 1,8 cinéole



LE BON PRODUIT



Pranarôm
Huiles essentielles
100% pures et naturelles.

Le romarin est un arbrisseau Méditerranéen, peuplant garrigue et maquis. Il est justement très utilisé dans la cuisine Méditerranéenne et les parfums masculins. Parmi les différentes variétés, l'huile essentielle la plus employée est celle de romarin 1,8 cinéole. Elle possède une action stimulante hépatique et biliaire. Ses propriétés toniques et anti-inflammatoires sont mises à profit en cas d'allergie respiratoire.

⚠ Contre indiquée chez l'enfant de moins de 7 ans, pendant la grossesse, l'allaitement et chez les personnes asthmatiques et épileptiques.

Pour plus d'informations, demandez conseil à votre pharmacien.

PHYTOTHÉRAPIE

Le fucus, l'allié de votre silhouette

Le fucus est une algue que l'on récolte sur nos côtes bretonnes. Vous l'avez sûrement déjà vue ! En phytothérapie, elle est conseillée, en complément des mesures diététiques, pour faciliter la perte de poids tout en conservant vitalité et tonus. En effet, les mucilages qu'elle contient en grande quantité "gonflent" dans l'estomac, d'où son effet coupe-faim. Sa richesse en oligo-éléments (sélénium, fer, manganèse, iode, cuivre, chrome, zinc) et en vitamines (C, B1, B2, B6, B12)

permet de couvrir les besoins de l'organisme dans le cadre d'un régime amincissant. Nous vous conseillons cependant de limiter les cures à 1 mois.

⚠ Contre indiqué chez la femme enceinte et allaitante, les enfants ainsi que les personnes atteintes de troubles de la thyroïde et suivant un traitement anti-coagulant.

*Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.



LE BON PRODUIT



Fucus S.I.D Nutrition
1 gélule par jour à avaler avec un grand verre d'eau en dehors des repas.*

⚠ Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

Pour plus d'informations, demandez conseil à votre pharmacien.



BIEN MANGER C'EST BIEN VIEILLIR

DÉNUTRITION

Surveiller ses apports alimentaires

La dénutrition survient lorsque les apports alimentaires spontanés ne suffisent plus à couvrir les besoins quotidiens. Ce déséquilibre peut conduire à une perte de poids et de muscle pouvant avoir des conséquences sur la santé.

Les signes de la dénutrition

- Perte d'appétit
- Perte de poids non volontaire
- Fatigue, affaiblissement général
- Moins bonne résistance aux infections
- Plus grande difficulté pour les activités
- Perte d'autonomie

Calculez votre IMC
(indice de masse corporelle)

 **Poids (kg)**

 **Taille² (m)**

Si votre IMC est inférieur à 21 accompagné d'une perte de poids non volontaire plus ou moins rapide, parlez en à votre pharmacien Totum.

LE CONSEIL DE MON PHARMACIEN

Les Compléments Nutritionnels Oraux

Ils sont conçus pour apporter notamment de l'**énergie, des protéines, des vitamines, des minéraux** ou d'autres nutriments.

Combien : 1 à 2 CNO* par jour en complément de l'alimentation habituelle (posologie à voir avec votre médecin).

Quand : à distance du repas pour ne pas couper l'appétit. En dessert à la place d'un yaourt ou en liquide fruité à la place d'une boisson.

Comment : à consommer lentement, en plusieurs prises tout au long de la journée. Il est également possible de les cuisiner selon les formes, dans des recettes pour mieux les intégrer à vos habitudes alimentaires.



* Complément Nutritionnel Oral

ASTUCES



Préserver sa masse musculaire pour rester en bonne santé

-  **Instaurer un rythme alimentaire**
3 repas et 1 à 2 collations par jour.
-  **Consommer des protéines** animales ou végétales pour conserver ses muscles.
-  **Enrichir son alimentation en calories**
ajouter du fromage râpé sur les pâtes, des oeufs ou du lait en poudre dans les plats.
-  **Continuer de marcher**
une activité physique aidera au renforcement musculaire.

LA RECETTE

L'omelette tomate/parmesan

Ingrédients

- 1 bouteille de complément nutritionnel oral lacté saveur neutre 200ml*.
- 3 oeufs • 1 tomate
- 50g de parmesan rapé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- poivre • basilic frais • ail

Préparation

-  1 Mélangez le **complément nutritionnel** avec les **oeufs** dans un bol.
- 2 Coupez la **tomate** en cubes et faites les revenir dans une poêle chaude avec l'**huile d'olive** et l'**ail**.
- 3 Mélangez les deux préparations et ajoutez le **parmesan rapé** et le **basilic frais**.
- 4 Faites cuire sur une poêle chaude 4 à 5 min.

