

POUR LA FÊTE DES MÈRES, JE PRENDS SOIN DE MOI

LES SOLUTIONS 1.2.3

Les beaux jours sont enfin là ! Fini le teint fatigué, la grise mine et les épaisseurs de vêtements, c'est le moment de ranger les plaids, et de préparer son corps tout en douceur pour ne pas subir le soleil et la chaleur de l'été trop brusquement. Voici quelques astuces à connaître pour vous donner envie de rayonner et prendre soin de votre beauté :

1. J'affine ma silhouette

○ Je revois mon alimentation en rendisant le sel (responsable de la rétention d'eau et des gonflements), les acides gras saturés (responsables de la prise de poids) et le sucre raffiné (responsable du stockage des graisses !).

○ Je me masse pour éliminer les graisses et j'applique des soins minceurs ciblés qui contiennent des actifs spécifiques à chaque partie du corps.

○ Je me tonifie en choisissant des exercices de renforcement musculaire alternés avec des séances d'endurance (marche rapide, jogging...).

2. Je garde des jambes légères

○ Je fais une cure de compléments alimentaires veinotoniques à base de flavonoïdes pour renforcer la paroi des veines et fluidifier le sang.

○ J'allège mes jambes avec la compression médicale : chaussettes, bas, collants.

○ Je réalise des massages doux au niveau des mollets avec une crème ou un gel adaptée.

En cas d'œdème important je fais appel à un kinésithérapeute pour réaliser des drainages lymphatiques.

○ Je pratique une activité qui stimule la circulation sanguine : marche, natation, vélo.

3. Je me chouchoute

○ Je fais une cure de détoxification pour renouer avec la vitalité, développer mes défenses naturelles et retrouver une peau claire et lumineuse.

○ Je fais une cure de magnésium pour retrouver un sommeil réparateur et apaiser les traits de mon visage.

○ J'hydrate de l'extérieur avec une crème hydratante et de l'intérieur en buvant beaucoup d'eau.

○ J'adopte une alimentation équilibrée riche en vitamines et antioxydant.

LE BON PRODUIT



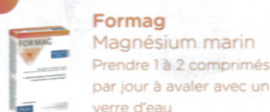
Symbiosys® Satylla®
1 gélule le matin et
1 gélule au déjeuner

LE BON PRODUIT



Circulympe®
1 à 2 comprimés
par jour, de
préférence à jeun

LE BON PRODUIT



Formag
Magnésium marin
Prendre 1 à 2 comprimés
par jour à avaler avec un
verre d'eau

OFFRES SPÉCIALES



Doriance solaire ou autobronzant
2x30 capsules
Pour préparer ma peau au soleil.

-5€



Les petites choses
Serviettes hygiéniques
Fabriquées en coton 100% bio.



Hydralin® Quotidien 200 ml
Nettoie en douceur et préserve
l'équilibre intime au quotidien.

-2€

AROMATHÉRAPIE

Sublimez votre peau grâce à l'huile essentielle de Géranium d'Égypte

L'huile essentielle de géranium d'Égypte, actuellement cultivé sur plusieurs sites du continent africain, possède une odeur suave ou forte qui en fait un excellent répulsif contre les moustiques. Ce sont ses bienfaits à l'égard de la peau qui sont les plus connus car nombreux : antiseptiques (acné, plaies, brûlures), antifongiques (mycoses, pellicules), cicatrisants, hémostatiques (cicatrices, engelures, coups de soleil, crevasses, saignements). Elle est aussi très utilisée en cosmétique pour ses propriétés astringentes et régénérantes cutanées.

⚠ Contre indiquée chez l'enfant de moins de 7 ans, pendant la grossesse, l'allaitement et chez les personnes asthmatiques. Pour les peaux réactives, faire un test avant utilisation.



LE BON PRODUIT



Pranarôm
Huiles essentielles
100% pures et naturelles.

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

NOTRE RECETTE ANTI-IMPERFECTIONS

Huile essentielle de Géranium d'Égypte

7 gouttes

+ Huile essentielle de Bois de Hô

7 gouttes

+ Huile végétale Macadamia

15 ml

+ Huile végétale Bourrache

15 ml

Appliquer sur le visage et le cou le soir sur une peau propre et sèche.

PHYTOTHÉRAPIE

La Levure de bière, l'alliée pour renforcer vos cheveux

La levure de bière est un champignon microscopique, *Saccharomyces cerevisiae*, employé dans la fermentation de la bière. La levure de bière utilisée comme complément alimentaire est inactivée ou revivable.

Riche en acides aminés, vitamines du groupe B, et en oligoéléments tels que fer, phosphore et potassium, elle permet de lutter contre fatigue et surmenage.

Cette alliée de notre beauté redonne éclat aux peaux ternes et fatiguées, ainsi que force et vitalité aux ongles cassants et aux cheveux fourchus et sans tonus.

⚠ Ce complément alimentaire est réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 12 ans.

Il ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.



LE BON PRODUIT



Levure de bière SLD Nutrition
1 à 2 gélules 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.

5 MINUTES POUR MIEUX VOUS SOIGNER

Hypertension ?

Faites contrôler votre pression artérielle dans votre pharmacie.



Initiez-vous à l'auto-mesure avec votre pharmacien pour dépister ou suivre une hypertension artérielle.

totum
pharmaciens

ET ÇA VA DÉJÀ MIEUX.

Les médicaments cités ne doivent pas être pris en dehors de tout état pathologique avéré. Demandez conseil à votre pharmacien. Votre pharmacien pourra vous proposer de faire apparaître ces médicaments conseil sur votre dossier pharmaceutique. Offre non cumulable valable du 1^{er} mai au 31 mai 2021 dans la limite des stocks disponibles. Information mise à disposition uniquement sur le point de vente. Ne pas jeter sur la voie publique. Photos non contractuelles. Produit issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. Encres végétales. Papier couché moderne 100% PEFC.



totum
pharmaciens

DES PROMOS & DES CONSEILS
ET ÇA VA DÉJÀ MIEUX.

MAI 2021

PETITS PRIX POUR TOI MAMAN



6.90

Novanuit Triple action
30 comprimés
Complément alimentaire favorisant l'endormissement.



8.90

Ginkor Fort
60 gélules
Ce produit est un médicament.



7.90

Ginkor Frais gel fraîcheur 150 ml
52.67€/litre

La combinaison parfaite pour des jambes légères.



Différents
goûts

3.95

Milical draineur 500 ml
7.90€/litre
Votre allié pour garder la ligne.



Brosse à
dents offerte

3.70

Superwhite black edition dentifrice 75 ml
49.33€/litre
Pour un sourire éclatant.



Brosse à dents
bambou offerte

7.50

Bicare Plus poudre 60 g
62.50€/kg
Pour des dents blanches naturellement.



5.50

Gifrer sérum physiologique 40x5 ml
9.17€/litre
Nettoie les yeux et le nez de toute la famille.



9.90

Mustela gel lavant doux 2x500 ml
9.90€/litre
Nettoie bébé en douceur.



-2€

Avène Hydrance
Valable sur toute la gamme
Pour une hydratation parfaite.

Retrouvez l'ensemble de nos produits sur [totum.fr](https://www.totum.fr)

La compression médicale

C'est une solution simple et non médicamenteuse, adaptée à chaque morphologie. C'est un textile élastique qui exerce une pression active le long de la jambe et favorise le retour veineux, il complète

ou remplace l'action du muscle du mollet.

Votre pharmacien totum fait confiance aux produits Sigvaris. Il vous aidera à déterminer le produit de compression le mieux adapté.



NUTRITION

Prendre soin de mon assiette

Je booste les protéines pour entretenir les cellules musculaires.

Je mange des fruits et légumes

- Les fruits et légumes riches en antioxydants aident à lutter contre le vieillissement cellulaire.
- La vitamine C préserve le collagène des parois veineuses.
- L'ananas fluidifie le sang.

J'opte pour des bonnes graisses

Les oléagineux, le poisson gras, l'avocat sont riches en oméga 3 et luttent contre le vieillissement des cellules.

Deux compléments alimentaires pour renforcer les parois veineuses.



AROMATHÉRAPIE

Soulager la sensation de jambes lourdes

- Huile essentielle d'immortelle 30 gouttes
- Huile essentielle de cyprès toujours vert 30 gouttes
- Huile végétale de calophylle 30 ml

Application

1 application en massage, 1 fois par jour le soir.
Massez du bas de la jambe vers la cuisse.



JAMBES LÉGÈRES, ESPRIT LÉGER

Diagnostiquer et soigner mes jambes lourdes

Comment savoir si j'ai les jambes lourdes ?

La sensation d'inconfort et/ou les douleurs dans les jambes se manifestent principalement si l'on reste assis ou debout pendant de longues heures.

Pourquoi j'ai les jambes lourdes ?

- Le retour veineux du sang vers le cœur est perturbé.
- Une position trop longtemps statique empêche le muscle du mollet d'activer le retour veineux.

L'insuffisance veineuse c'est quoi ?

- C'est une maladie évolutive provoquant un dysfonctionnement irréversible du système veineux ; les jambes lourdes en sont les premiers signes.
- Symptômes : sensation de douleurs, fourmillements, démangeaisons.

Quels sont les facteurs de risques ?

- Le sexe (57% des femmes)
- L'âge (à partir de 35 ans)
- L'hérédité
- L'obésité

LES BONS RÉFLEXES



Maintenir son poids de forme en mangeant sainement. Le surpoids favorise une mauvaise circulation veineuse.



Pratiquez une activité physique. Cela améliore la circulation sanguine et favorise le retour veineux.



Surélevez vos jambes lorsque vous êtes assis ou allongé pour favoriser la circulation du sang. Au travail, placez un repose-jambes sous votre bureau.



Arrêtez de fumer Le tabac nuit à presque tous nos organes et augmente le risque de formation de varices.



Rafraîchissez-vos jambes en prenant une douche ou un bain frais. Les expositions prolongées à la chaleur dilatent les veines et peuvent induire un gonflement.



Portez des bas de compression notamment dans les situations à risques comme lors d'un long voyage ou d'une immobilisation prolongée.

