

VIVRE MIEUX

J'arrête le tabac

Accompagnement au sevrage tabagique



Prenez rendez-vous
avec votre pharmacien

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} novembre au 30 novembre 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.

NOVEMBRE 2021



ZEN À PRIX MINI



Gelée royale 1000 mg
20 ampoules
Votre alliée vitalité.

6.95



Syntholkiné Roll-on de massage 50 ml
130€/litre
Décontractez vos muscles rapidement.

6.50



Eluday Bain de bouche 500 ml
780€/litre
Pour lutter contre la plaque dentaire.

3.90



Physiomer Hygiène du nez jet doux 135 ml
28.89€/litre
Pour un nez dégagé et une respiration facile.

3.90



Lysopaine Maux de gorge
36 comprimés
Soulage votre léger mal de gorge.
Ce produit est un médicament.

4.50



Fervex Adultes
8 sachets
L'indispensable de l'hiver.
Ce produit est un médicament.

3.90



Uriage Gel surgras, Huile et Crème lavante
Formats 1 litre
Pour une peau nettoyée en douceur.

-2€



Vitacitral TR crème mains
100 ml
Pour soulager et adoucir vos mains.

-1.50€



Gifrer Crème SOS fesses rouges 100 ml
49€/litre
Pour soulager les fesses de bébé.

4.90

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

J'ARRÊTE DE FUMER

LES SOLUTIONS 1.2.3

Vous souhaitez arrêter de fumer, mais vous redoutez les effets imprévus ou indésirables qui pourraient entamer votre motivation ? Voici quelques conseils pour vous aider à surmonter les difficultés les plus courantes et à maintenir votre objectif zéro tabac.

1. Gérez votre humeur perturbée par le manque de nicotine

- Faites une cure de magnésium, véritable allié contre le stress et l'anxiété.
- Stabilisez votre équilibre émotionnel grâce au tryptophane.
- Améliorez votre concentration à l'aide de compléments alimentaires à base de plantes : Ginkgo Biloba, Ginseng, Rhodiola...
- Utilisez les bienfaits des huiles essentielles et des plantes pour vous détendre.
- Adoptez une bonne routine de sommeil : se coucher avant minuit et dormir 7 à 8 heures d'affilée.

2. Soignez votre alimentation

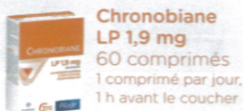
- Faites un bilan avec un professionnel de la nutrition apte à vous proposer un rééquilibrage alimentaire.
- Augmentez votre consommation d'eau (1,5 litre par jour).
- Limitez l'alcool et les excitants comme le café.
- Lutte contre la constipation due au manque de nicotine en augmentant votre consommation de fibres (fruits, légumes, céréales complètes...) et en utilisant des laxatifs doux si besoin.
- Limitez vos envies sucrées à l'aide de compléments alimentaires à base de chrome.

3. Focalisez sur les bienfaits corporels

- Grâce à une meilleure oxygénation des cellules, retrouvez rapidement une peau bien nourrie et un teint plus frais. Pensez à bien nettoyer votre peau !
- Vos cheveux sont moins ternes, appliquez des soins quotidiens et faites une cure de compléments spécifiques pour leur redonner vigueur et brillance.
- Vous récupérez votre souffle et un meilleur rythme cardiaque, une bonne occasion de se remettre à un sport d'endurance comme la marche rapide, le footing, le vélo ou la natation.



LE BON PRODUIT



Chronobiane LP 1,9 mg
60 comprimés
1 comprimé par jour,
1 h avant le coucher



LE BON PRODUIT



Synactifs Chromactifs
60 gélules
1 gélule par jour



LE BON PRODUIT



La Rosée Crème visage hydratante
60 ml
Appliquer matin et soir
sur le visage

OFFRES SPÉCIALES



Euphytose Nuit®
30 comprimés

Votre allié pour des nuits apaisées.

-2€

Rescue® Spray
20 ml

Votre concentré de sérénité.

-1€



AROMATHÉRAPIE

L'huile essentielle d'orange douce, votre alliée sérénité.



Originaire de Méditerranée et des régions tropicales, le fruit de l'oranger doux (Citrus sinensis) est apprécié pour sa saveur délicate et sa haute teneur en vitamine C. L'huile essentielle d'orange douce est obtenue, quant à elle, par pression à froid et filtration des zestes.

L'huile essentielle d'orange douce possède une action stimulante digestive mais aussi des propriétés relaxantes surtout en diffusion.

Ses propriétés calmantes procurent un réel bien être en apaisant les tensions. Cette huile essentielle est une véritable alliée pour lutter contre les troubles du sommeil occasionnels.



LE BON PRODUIT



Pranarôm
Huile essentielle
Orange douce Bio

⚠ Contre indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 30 mois. Ne pas utiliser chez les personnes asthmatiques et épileptiques. Ne pas utiliser avant une exposition au soleil. Pour plus d'informations, demandez conseil à votre pharmacien.

NOTRE CONSEIL POUR FAVORISER LA RELAXATION

En diffusion :

Huile essentielle d'orange douce

Diffuser 5 gouttes (ou 2 gouttes si présence d'enfants âgés d'au moins 30 mois) dans la chambre 20 minutes avant le coucher dans un diffuseur ultrasonique à eau.

PHYTOTHÉRAPIE

Passez des nuits paisibles grâce à la valériane

La valériane est une plante connue depuis la nuit des temps pour ses propriétés relaxantes.

L'acide valérénique qu'elle contient lui confère des propriétés anxiolytiques et sédatives. Son action spasmolytique est due aux valépotriates. Ainsi elle favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil. Elle vous sera très utile si vous souhaitez arrêter de fumer, non seulement en réduisant la nervosité, mais aussi parce qu'elle

induit un dégoût physique du tabac en lui donnant mauvais goût.

⚠ Réservé à l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.

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

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



LE BON PRODUIT



Valériane S.I.D Nutrition
1 à 2 gélules par jour à avaler avec un grand verre d'eau en dehors des repas.