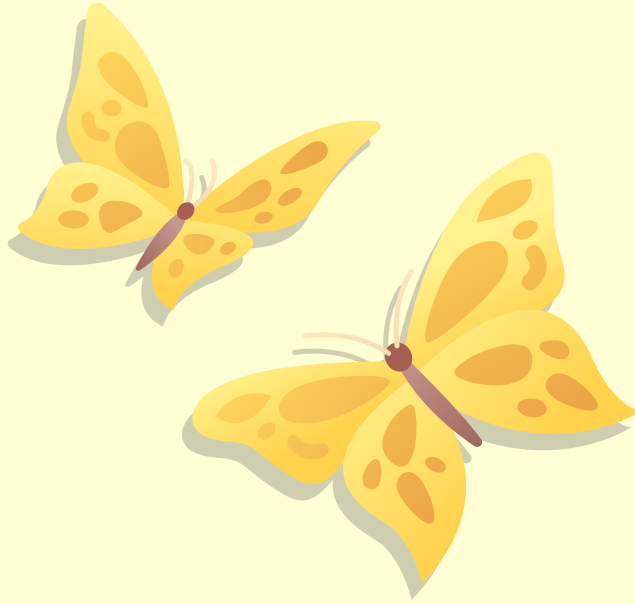


LA GAZETTE DE LANATUROBYNAT



ON SE PREPARE POUR LE PRINTEMPS

Avec l'arrivée du printemps, prenons soin de nous-mêmes.

Laissons la douce brise printanière caresser notre visage et réchauffer notre cœur. C'est le moment de renouveler nos énergies, de cultiver notre bien-être intérieur et de laisser éclore la joie qui sommeille en nous. Que ce soit en prenant le temps de méditer, de faire une promenade en pleine nature ou tout simplement de savourer un délicieux repas plein de couleurs et de saveurs, prenons chaque instant comme une occasion de nous connecter à la beauté et à la vitalité de la vie. En cette saison de renaissance, accordons-nous le précieux cadeau de nous chérir et de rayonner notre lumière intérieure.



Nathalie Bonhomme - naturopathe

Site internet : Lanaturobyntat.fr

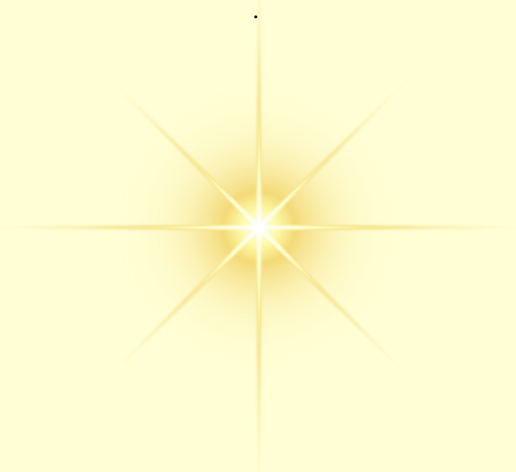
Prise de RDV sur Medoucine

Conseils pour ma détox de printemps

La détox permettrait de détoxifier l'organisme et de se sentir mieux!

Voici quelques conseils pour réussir une détox :

- *Évitez l'alcool, qui fatigue le foie et augmente les radicaux libres.*
- *Mangez des fruits et légumes détox, riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Privilégiez les légumes amers, les aliments fermentés, les légumes verts, les légumes crucifères et les fruits rouges.*
- *Réduisez la viande, surtout la rouge, qui est difficile à digérer. Alternez avec le poisson, plus léger et riche en oméga-3.*
- *Vivez les probiotiques, qui favorisent le transit et l'équilibre de la flore intestinale. Choisissez des yaourts et des laits fermentés contenant des bactéries bénéfiques.*
- *Buvez pour chasser les toxines ! Au moins 1,5 litres d'eau par jour, pour aider les reins à éliminer les déchets. Vous pouvez aussi boire du thé vert, qui a des propriétés détoxifiantes.*
- *Vivez les bonnes graisses, comme l'huile d'olive, les noix, les avocats, etc. Elles sont essentielles pour le bon fonctionnement des cellules et la protection du cœur.*
- *Réduisez les calories, en évitant les aliments trop sucrés, salés ou gras. Préférez les aliments complets, qui apportent des fibres et des nutriments.*
- *Pensez soupe ! C'est un plat idéal pour la détox, car il est facile à préparer, rassasiant et hydratant. Vous pouvez y mettre tous les légumes que vous voulez, et y ajouter des épices pour relever le goût.*
- *Misez sur les plantes détox, qui peuvent vous aider à stimuler les fonctions d'élimination de l'organisme. Par exemple, le chardon marie, le pissenlit, le romarin, le fenouil, le bouleau, etc. Vous pouvez les consommer en infusion, en décoction ou en gélules.*
- *Le mode de vie détox, qui implique aussi de prendre soin de son corps et de son esprit. Pratiquez une activité physique régulière, qui favorise la circulation sanguine et la sudation. Dormez suffisamment, pour permettre à l'organisme de se régénérer. Évitez le stress, qui perturbe l'équilibre hormonal et immunitaire.*
- *J'espère que ces conseils vous seront utiles. Si vous avez d'autres questions sur la détox, n'hésitez pas à me les poser. 😊*



On se fait chouchouter avec un massage drainant

Le massage drainant est un soin qui vise à stimuler la circulation de la lymphe, un liquide qui transporte les déchets et les toxines de l'organisme¹. Il se pratique avec des gestes doux et réguliers sur tout le corps, en suivant le sens de la circulation lymphatique.

Le massage drainant a de nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit, tels que :

- *Renforcer le système immunitaire, en aidant à éliminer les agents pathogènes et à synthétiser les éléments de défense.*
- *Réduire la rétention d'eau, en favorisant l'évacuation des liquides excédentaires et en diminuant le gonflement des membres.*
- *Soulager les jambes lourdes, en améliorant la circulation sanguine et en prévenant la stagnation des fluides.*
- *Lutter contre la cellulite, en délogeant les graisses accumulées sous la peau et en raffermissant les tissus.*
- *Favoriser la détoxification, en nettoyant le corps des toxines et des débris cellulaires.*
- *Apporter une sensation de bien-être, en relaxant les muscles et en libérant les tensions.*

**Offre spéciale : - 15 % sur le massage drainant corps entier du 1er mars au 30 avril inclus. Lors de la prise de RDV mettre le code DETOX dans commentaire
Prise de RDV sur le site MEDOUCINE**

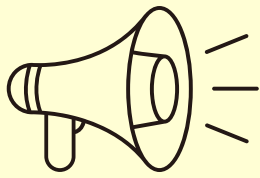
Mais qui dit printemps... Dit aussi allergies

Les allergies printanières sont des réactions du système immunitaire à certains pollens produits par les plantes pendant la période de floraison. Elles se manifestent par des symptômes respiratoires tels que le nez qui coule, les éternuements, les yeux qui pleurent ou la toux. Elles touchent environ 25% des Français et peuvent être traitées par des médicaments ou des solutions naturelles.

Pour cela je peux vous accompagner avec la méthode Bye Bye allergies :

Qui mais c'est quoi ?

- *Bye-Bye Allergies est une méthode naturelle et énergétique d'élimination des allergies, intolérances et sensibilités, développée par Françoise et François Munsch, praticiens et formateurs en santé naturelle.*
- *Principe : reprogrammer le cerveau et l'organisme pour corriger la perception erronée et le déséquilibre des énergies causés par les substances allergènes, en utilisant les méridiens d'énergie et la mémoire de l'eau.*
- *Traitement : tester les substances posant problème avec une test de tonus musculaire puis stimuler des points d'acupuncture pendant que la personne est en contact avec un échantillon de l'allergène. Il faut respecter un temps d'éviction de 25 heures après chaque séance.*
- *Résultats : éliminer les allergies, intolérances et sensibilités en une seule séance par substance ou groupe de substances.*



NEWS

Deux nouveaux massages d'ici fin mars

Le massage facial inspiré du Kobido

Le massage Kobido est un massage du visage d'origine japonaise qui offre de nombreux bienfaits pour la peau et le bien-être. Voici quelques-uns de ses avantages :

Il stimule la circulation sanguine et lymphatique, ce qui favorise l'oxygénation des tissus et l'élimination des toxines.

Il tonifie les muscles du visage, ce qui permet de réduire les rides et les ridules, et de raffermir la peau.

Il détend les tensions musculaires et nerveuses, ce qui procure une sensation de relaxation et de sérénité.

Il harmonise le flux d'énergie vitale (chi) dans le corps, ce qui contribue à l'équilibre physique et émotionnel.

Le massage Kobido est donc un soin anti-âge naturel et holistique, qui peut vous aider à retrouver une peau éclatante et un visage plus jeune.

La réflexologie Cranio-faciale

La réflexologie cranio faciale est une technique de relaxation qui consiste à stimuler des points réflexes situés sur la tête et le visage, correspondant à des organes ou des parties du corps. Elle a de nombreux bienfaits, tels que :

- Apporter une détente profonde et un lâcher-prise du mental*
- Soulager les douleurs cervicales, les migraines, les troubles digestifs, etc.*
- Activer la micro-circulation sanguine et la détoxification du corps*
- Améliorer le sommeil et l'humeur.*

**Offre spéciale nouveautés :
-15 % jusqu'au 30 mai 2024**



Prendre soin de soi est un acte essentiel pour vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres. Cela implique de s'écouter, de respecter ses besoins, de veiller à sa santé physique et mentale, et de se faire plaisir. Prendre soin de soi n'est pas égoïste, mais au contraire bénéfique pour soi et pour son entourage. Cela permet de développer sa confiance en soi, sa sérénité, son épanouissement et sa capacité à aider les autres. Prendre soin de soi est un choix de vie, qui demande parfois du courage, de la vulnérabilité et de la remise en question. Prendre soin de soi, c'est se connaître, s'accepter, se respecter et s'aimer.

