



Botanica

GUIDE DE LA TROUSSE DE PURIFICATION RESTAURATRICE

LE PROGRAMME DE 2 SEMAINES

Purifiant restaurateur doux

Fortifie et tonifie les organes éliminatoires

Appuie les Phases 1 et 2 de la désintoxification

Pourquoi se purifier?

Le corps humain est un organisme essentiellement auto-purificateur, pourvu d'un système de désintoxification élaboré auquel participent de nombreux organes et sans lequel il ne pourrait survivre plus de quelques jours.

- David Winston, herboriste, AHG

Dans un monde où les contacts avec les additifs, les agents de conservation et les substances chimiques toxiques se multiplient au point de devenir quotidiens, un programme de purification saisonnière peut aider à éliminer les substances chimiques toxiques de notre mode de vie, de notre environnement et de notre alimentation. Nous pouvons tous profiter de l'apport occasionnel d'un soutien à nos organes d'élimination à divers moments de l'année.

Contrairement à beaucoup de trousse de purification à base de laxatif cathartique que l'on trouve sur le marché, dont certains provoquent une réaction physique spectaculaire, la trousse de purification restauratrice de Botanica nourrit et régénère l'organisme. Nos formules améliorent les fonctions à long terme de l'organisme et utilisent des plantes à action douce et efficace pour soutenir ses fonctions courantes en faisant confiance à la sagesse innée de notre corps et à sa capacité de s'acquitter de ses tâches. Selon l'approche traditionnelle qui repose sur le pouvoir transformateur des plantes purificatrices du sang, les produits de notre trousse de purification restauratrice améliorent le fonctionnement de la peau, des reins, de la lymphe, des poumons et des intestins, stimulant ainsi la capacité d'autorégulation qui permet à l'organisme d'améliorer son fonctionnement à long terme tout en renforçant et en tonifiant les systèmes organiques.

Les avantages de la purification

La trousse de purification restauratrice de Botanica régénère en douceur les différentes voies d'élimination et offre une manière à la fois sécuritaire et efficace d'excréter les déchets métaboliques. Voici quelques avantages de nos produits de purification :

- des ingrédients synergiques dont l'action inhibe les bactéries pathogènes qui peuvent entraver la flore intestinale normale et essentielle;
- une source d'oligoéléments qui favorisent la santé des cheveux, de la peau et des ongles;
- une formule qui améliore la digestion, favorise la santé intestinale et optimise l'absorption des nutriments;
- l'amélioration de la circulation générale;
- l'accélération de la régénération cellulaire;
- l'aide au maintien d'un poids santé;
- la réduction de l'inflammation des tissus;
- un soutien à la fonction hépatique et à la désintoxication;
- des ingrédients qui offrent une solution aux problèmes cutanés récurrents;
- un niveau d'énergie rehaussé;
- le renforcement du système immunitaire;
- l'atténuation des effets du stress interne et externe.



À propos de nos produits

Les teintures de plantes de Botanica sont formulées par David Winston, herboriste, chercheur et enseignant de renommée mondiale, spécialiste de la phytothérapie cherokee, chinoise et occidentale. Membre fondateur de l'American Herbalist Guild, il est connu partout dans le monde en tant que conférencier, auteur et ethnobotaniste.



- David Winston, herboriste, AHG

La récolte

Toutes les plantes utilisées par Botanica proviennent directement de producteurs agricoles biologiques ou de cueilleurs éthiques d'expérience. Cueillies au moment où elles atteignent leur puissance maximale, elles sont examinées manuellement aux fins de validation de l'espèce et de la qualité. Avant tout traitement, la plante entière fait l'objet d'essais de pureté et de détection de métaux lourds. Pour fabriquer les extraits végétaux, nous employons de l'alcool de qualité pharmaceutique USP certifié biologique (sans OGM), ce qui donne un produit moins toxique que ceux fabriqués au moyen de solvants puissants tels que l'hexane ou le benzène.

Nos produits sont fabriqués selon un processus de formulation biospécifique fondé sur une profonde compréhension du caractère et des propriétés chimiques et énergétiques des plantes médicinales, tirée du savoir traditionnel. La précision de nos méthodes d'extraction assure l'optimisation de la puissance des végétaux et la supériorité du produit final.

Le procédé de fabrication respecte les bonnes pratiques de fabrication en vigueur dans le secteur des suppléments alimentaires aux États-Unis. Les produits finis font l'objet d'essais organoleptiques et de laboratoire portant sur le goût, l'apparence et l'activité.



Le processus spagirique

Une fois acceptée, la matière botanique est mise en teinture au moyen d'un procédé alchimique unique, basé sur des techniques traditionnelles chinoises, indiennes et égyptiennes. Le terme « spagirique » est issu des mots grecs « spaein » (diviser) et « agarein » (réunir). La division et la réunion forment le fondement de la méthode spagirique, une pratique de haute précision qui exige beaucoup de temps et de travail et que très peu d'entreprises utilisent pour fabriquer des teintures. Elle donne cependant une teinture puissante, absorbable et très concentrée qui exploite le pouvoir de la plante entière.

Ce procédé consiste à mettre la matière botanique en teinture, puis à recueillir tout résidu et à le réduire en cendre blanche. Cette cendre renferme de précieux minéraux essentiels qui, autrement, seraient gaspillés. Ces minéraux calcinés sont alors réintroduits dans l'extrait liquide pour donner un produit final plus concentré et biodisponible que le matériau brut d'origine. Contrairement à bien des produits fabriqués selon la méthode standard, celui-ci a conservé tous les oligoéléments et les autres éléments de la plante d'origine.

Environnement, éthique et durabilité

Botanica s'est donné comme mission d'élaborer, de fabriquer et de distribuer des extraits de plante de la plus haute qualité. Chaque lot de matière brute est fabriqué à partir de matière botanique en harmonie avec l'environnement : issue de la culture biologique ou cueillie dans le respect des principes d'éthique et de durabilité.

Les extraits liquides sont fabriqués dans nos installations, de sorte que nous puissions garantir que l'étiquette reflète la composition des produits.



ADULT DOSAGE: 20-40 drops (1-2 mL) taken 3 times per day.
DOSSAGE D'ADULTE: 20-40 gouttes (1-2 mL) prises 3 fois par jour.
VEG. CAPSULE MEDIUM (CONDENS SPAGIRIC) EQUIV. 10 mg. For 20 Drops (1 mL) equiv. to 200 mg. VEG. CAPSULE: Medium (condens) (Condens spagiric) equiv. to 10 mg. For 20 drops (1 mL) equiv. to 200 mg. **NON-VEGETARIAN INGREDIENTS:** Organically distilled water.
WARNING: Not recommended for children under 18 years of age. Consult a health care practitioner prior to use if you are pregnant or breastfeeding.
Store away from children. Do not use if seal is broken, repackaging is missing, or damaged in any way. Do not use if you are allergic to any of the ingredients. **Empoisonnement des enfants.** Ne pas utiliser si le sceau de sécurité est brisé.
Store at room temperature (normal conditions). **Empoisonnement des enfants.** Ne pas utiliser si le sceau de sécurité est brisé.



Botanica formulas are made using a unique alchemical spagiric process, in which ground plant matter is reduced to a white ash and recombined with the original liquid. This reuniting of valuable minerals present in the original plant.
 Botanica Botanica sont élaborées à l'aide d'un procédé spagirique original dans lequel la matière végétale est réduite à l'état de cendre blanche et réintégrée à la plante, résultant en une formule plus puissante qui recrée tous les minéraux essentiels et les phytonutriments de la matière première.
WARNING: Not recommended for children under 18 years of age. Consult a health care practitioner prior to use if you are pregnant or breastfeeding.
Store away from children. Do not use if seal is broken, repackaging is missing, or damaged in any way. Do not use if you are allergic to any of the ingredients. **Empoisonnement des enfants.** Ne pas utiliser si le sceau de sécurité est brisé.
Store at room temperature (normal conditions). **Empoisonnement des enfants.** Ne pas utiliser si le sceau de sécurité est brisé.

Que contient votre trousse de purification?

La trousse de purification restauratrice de Botanica se présente sous la forme d'un programme en douceur de deux semaines. Au moyen de quatre composés botaniques uniques mis en teinture selon un procédé spagirique spécial, ce programme est une façon idéale de favoriser la digestion, l'absorption optimale des nutriments, la circulation, la régénération cellulaire, la fonction immunitaire et le maintien d'un poids santé.

Le Composé Gentlelax (15 mL):

Ce composé Gentlelax sans effet d'accoutumance agit en stimulant doucement la production de bile par le foie, ce qui est la façon naturelle de régulariser le transit intestinal et de promouvoir l'élimination des déchets métaboliques par les reins et l'intestin. Il ne cause pas de crampes abdominales ni de diarrhée.

Le Composé Pour le Support Lymphatique (30 mL):

Un mélange spécialement formulé à base de plantes qui favorise l'élimination des toxines par le liquide lymphatique (idéal pour les enflures, les furoncles, les infections bénignes et les problèmes cutanés) et atténue la stagnation lymphatique. Les plantes qui le composent ont en outre des propriétés amères qui servent à stimuler la fonction digestive et la production de probiotiques intestinaux sains, à enrichir la flore intestinale et à favoriser l'activité symbiotique des bactéries intestinales saines pour soutenir la digestion et moduler la réponse immunitaire.

Le Composé Peau Claire (30 mL):

Ce mélange transformateur (purificateur de sang) favorise la fonction d'élimination de la peau en supprimant efficacement les sels et les déchets des tissus afin d'accroître l'efficacité du drainage lymphatique et d'aider les intestins à éliminer les toxines. Les plantes à forte teneur en minéraux contribuent à restaurer de précieux nutriments tout en soutenant les fonctions hépatique et rénale. Le pouvoir anti-inflammatoire de ce composé aide à atténuer les rougeurs et les éruptions cutanées causées par la chaleur ou la colère.

Ce composé agit aussi en profondeur pour lutter contre les imperfections de la peau, notamment celles causées par des affections inflammatoires chroniques (boutons, points noirs, rosacée). Grâce au pouvoir antifongique,

antibactérien et antidémangeaison des plantes qui la composent, cette formule peut soulager les personnes atteintes d'affections dermatologiques irritantes (comme l'acné, le psoriasis, l'eczéma, l'urticaire, les inflammations, les plaies qui tardent à guérir ou les infections). En outre, elle favorise la désintoxification par la peau en apportant un soutien général à notre plus grand organe d'élimination, et fournit les nutriments nécessaires pour des cheveux, une peau et des ongles sains, lumineux et éclatants.

Le composé Pour le Support du Foie (30 mL):

La formule multivitaminée pour le foie aide à assurer un taux adéquat de remplacement des cellules hépatiques, de façon à protéger l'organisme et à soutenir la désintoxification de phase 1 et de phase 2, en aidant l'organisme à excréter les déchets accumulés. Ce composé anti-inflammatoire aide à lutter contre les affections hépatiques et offre une protection contre les éléments toxiques et les polluants chimiques de l'environnement.



Le programme de purification de deux semaines:

Pour optimiser l'efficacité, prenez ces composés ensemble, avant le déjeuner et avant le souper. Si vous oubliez une dose, prenez-la dès que possible au lieu d'attendre la suivante

1^{er} Semaine:

Composé Gentlelax (15 mL): Écorce de racine de Noyer Cendré, écorce de Nerprun vieillie, Véronique de Virginie, racine de Pissenlit frais, rhizome de Gingembre. Alcool certifié biologique, eau distillée.

MODE D'EMPLOI : 20-30 gouttes (1-1,5 ml) une fois par jour avant le coucher, pour promouvoir les fonctions intestinale et hépatique.

Composé pour le support Lymphatique (30 mL): Racine de Bardane séchée, racine rouge fraîche, herbe de Scrofulaire fraîche, herbe de Violette fraîche, fleur de Trèfle rouge, racine fraîche de Echinacea Purpurea. Alcool certifié biologique, glycérine végétale, eau distillée.

MODE D'EMPLOI : 40-60 gouttes (2-3 ml) 2 fois par jour avant le petit-déjeuner et le souper, pour promouvoir les fonctions hépatique et lymphatique.

2^e Semaine:

Composé Peau Claire (30 mL): Rhizome de Salsepareille, racine de Oseille Jaune, graines de Bardane séchées, herbe de Prêle cueillie au printemps, écorce de racine d'Aulne Rouge. Alcool certifié biologique, glycérine végétale, eau distillée.

MODE D'EMPLOI : 40-60 gouttes (2-3 mL) 2 fois par jour, pour rehausser les fonctions de l'épiderme, des reins, des intestins et du foie; peut aussi fixer les endotoxines qui se trouvent dans les intestins et en stimuler l'excrétion.

Composé Pour le Support du Foie (30 mL): Racine de pissenlit frais, herbe de Cresson frais, herbe de Chardon Béni frais, graine de Chardon marie, rhizome de Curcuma frais, racine de raisin des montagnes. Alcool certifié biologique, eau distillée.

MODE D'EMPLOI : 40-60 gouttes (2-3 mL) 2 fois par jour, pour stimuler la fonction hépatique.

Lignes directrices quant à l'alimentation et au mode de vie

Durant un programme de purification, les aliments que l'on consomme ont une importance majeure : soit ils apportent de l'énergie à l'organisme, soit ils exigent de l'énergie pour leur élimination. Si vous souffrez d'allergies ou de sensibilités alimentaires, il est important de continuer à éviter les aliments qui en sont responsables.

- Augmentez votre consommation de fruits et de légumes, de façon à obtenir les fibres, les enzymes et les minéraux requis pour réduire l'acidité de l'organisme, aider à neutraliser les états acides et faciliter la fonction métabolique normale.
- Les légumes peuvent facilement être consommés crus, légèrement cuits à la vapeur ou sautés. Faites-vous de délicieux potages à base de purées de légumes.
- Pour varier, essayez des aliments issus d'autres cultures.
- Profitez de l'occasion pour lire les étiquettes et vous familiariser avec les ingrédients qui se cachent dans les aliments; essayez de nouvelles recettes et explorez de nouveaux livres de cuisine; vous découvrirez une abondance de recettes saines et délicieuses.
- Ajoutez des acides gras oméga-3 à votre alimentation en y incorporant de l'huile de lin ou de poisson.
- Durant un programme de purification, buvez de préférence de l'eau pure et des tisanes. Buvez de 6 à 8 verres d'eau par jour. Ajoutez-y du jus de citron frais.
- Vous pouvez ajouter un peu de jus de citron frais aux teintures pour les diluer, agrémentez leur saveur et accroître leur pouvoir d'élimination.
- Idéalement, éliminez tous les stimulants, comme le café, le thé, les boissons gazeuses, les aliments qui contiennent de la caféine et l'alcool.
- Préparez vos propres vinaigrettes et condiments.
- Limitez le plus possible votre consommation de viande durant le programme de purification. Si vous avez besoin de protéines et d'énergie supplémentaire, vous pouvez consommer au besoin de petites quantités de poulet ou de poisson sauvage d'eaux froides.
- Essayez de consommer des aliments entiers, ce qui exclut les produits transformés ou emballés. Lisez les étiquettes et méfiez-vous des additifs, des substances chimiques et des colorants artificiels que recèlent les aliments.
- Le brossage à sec de la peau, le sauna à infrarouge lointain, le chi gong, le tai chi, le yoga, les pratiques de respiration profonde, l'humour et une attitude saine et positive peuvent aussi aider le corps à se purifier et vous aider à retrouver rapidement votre état de santé optimal!

ALIMENTS « FEU VERT »

À consommer sans modération tout au long du programme de purification. Mangez au moins 5 ou 10 portions de fruits ou de légumes à chaque repas ou comme collation.

Légumes frais		châtaignes	courge	ignames
asperges	pak choy	maïs	haricots verts	courgettes
artichauts	bardane	concombres	taro	bette à carde
avocats	carottes	daikon	tomates	germes
germes de haricots		céleri	épinards	navets
feuilles de betterave		herbes sauvages		

Légumes de la famille des choux (légèrement cuits de préférence)				
roquette	chou	chou frisé	navets	
brocoli	chou-fleur	chou-rave	cresson	
choux de Bruxelles		feuilles de chou vert	radis	

Aliments riches en carotène		poivre de Cayenne	paprika	tomates
abricots	cantaloup	aubergine	courge	ignames
poivrons	carottes	patates douces	chou frisé	courgettes

Algues	kombu	wakame	hiziki	varech	nori
---------------	-------	--------	--------	--------	------

Champignons comestibles	shiitake	maitake	pleurotes	enokitake
--------------------------------	----------	---------	-----------	-----------

Fruits (fruits de saison de préférence)				
pommes	mûres	figues	poires	framboises
abricots	bleuets	nectarines	prunes	rhubarbe
petits fruits	cerises	oranges	grenades	tangerines

Le citron et la lime sont des aliments alcalinisants qui peuvent être bénéfiques dans le cadre d'une purification. Employez-les pour assaisonner votre eau et préparer vos vinaigrettes.

Sources de fibres (augmentez la teneur en fibres de votre alimentation)				graines de psyllium
gel d'aloès	riz brun	graines de lin		algues
orge	graines de chia	farine d'avoine		orme rouge

Herbes fraîches		cannelle	ail	oignons	échalotes
basilic	ciboulette	curry	gingembre	persil	thym
carvi	coriandre	fenouil	poireau	romarin	curcuma

Utilisez des herbes fraîches pour agrémenter les légumes et les grains entiers, ou ajoutez-en à vos vinaigrettes et assaisonnements maison.

ALIMENTS « FEU JAUNE »

Ces aliments peuvent être consommés en quantité modérée, pour leur apport d'énergie ou pour calmer la faim durant le programme de purification. Essayez de les limiter à un cinquième de vos choix alimentaires.

Poissons d'eaux froides			
saumon	sardines	hareng sauvage	
Haricots, légumineuses et lentilles			
haricots adzuki	pois chiches	lentilles	haricots communs
haricots noirs	hummous	haricots ronds blancs	
Légumes féculents			
racine de lotus	pommes de terre	patates douces	yucca
banane plantain	citrouille	ignames	
Grains entiers			
amarante	sarrasin	avoine	quinoa
riz brun	millet	farine d'avoine	
Limitez au maximum les produits à base de farine blanche et augmentez votre consommation de grains entiers.			

Fruits à forte concentration de sucre, comme les raisins et le melon.
Fruits séchés, comme les raisins secs, les dattes, les figues et les raisins de Corinthe.

Oeufs : limitez la consommation d'oeufs à 2 ou 3 portions par semaine, ou préparez des omelettes à base de blancs d'oeufs avec des légumes.

Le **maïs soufflé** peut servir de collation, assaisonné de condiments ou d'herbes.

Assaisonnez les aliments au moyen de **condiments naturels**, comme le miso, le gomashio et les prunes umeboshi.

Noix et graines : graines de citrouille, de tournesol, de chia et de chanvre, noix du Brésil, noix de cajou, amandes, pacanes et noix de Grenoble biologiques (non rôties et non salées).

Huiles de cuisson : huile d'olive extra-vierge et huile de coco.

Évitez ces aliments durant le programme de purification et après aussi, idéalement, pour prolonger les effets bénéfiques.

- Évitez de consommer de l'alcool, de la caféine, des boissons gazeuses et des jus de fruits, qui sont stimulants et renferment de grandes quantités de sucre.

Sucres et édulcorants artificiels (déguisés sous des noms tels que...)			glucose	malt
			fructose	sirop d'érable
açaï	sucres de canne	dextrose	miel	mélasse
sirop de maïs	sucres de betterave		sucres blancs et cassonade	
sirop de maïs à haute teneur en fructose				

Produits laitiers (qui produisent un excès de muqueuse)					
tous les fromages	babeurre	crème	crème glacée	lait	yogourt

Blé et tous les aliments qui renferment du gluten					grains de blé
bulgur	kasha	épeautre	seigle	taboulé	pâtes de blé entier

Produits à base de farine blanche, par exemple :			
pain	gâteau	muffins	pâtes
Évitez de consommer des produits à base de farine blanche durant un programme de purification; connus pour augmenter la production de muqueuse, ils ralentissent le processus de purification dans le tube digestif.			

- Condiments : évitez le vinaigre blanc, les vinaigrettes transformées, les huiles hydrogénées et les aliments qui contiennent du glutamate monosodique (GMS).
- Les céréales transformées pré-emballées.
- Les aliments en conserve, congelés, pré-emballés ou frits qui sont trop transformés et contiennent souvent des additifs et des agents de conservation.
- Les protéines animales et les aliments acidifiants.

Aliments acidifiants				
bacon	jaune d'œuf	hamburger	viande rouge	crustacés
bœuf	jambon	porc	saucisse	steak

- Les bananes et les arachides, qui favorisent la production de muqueuse, doivent être évitées durant le programme de purification.
- Les produits du soja (y compris le lait de soja, les fèves de soja et les desserts au soja).
- Le chocolat, le cacao, les tablettes de chocolat, les barres énergisantes à forte teneur en calories, les bonbons.

Quand et à quelle fréquence devrais-je suivre un programme de purification?

La plupart des gens aiment suivre un programme de purification quatre fois par année, aux changements de saison. La purification est également très appropriée au début d'un programme de perte de poids ou d'un nouveau régime de santé, pour changer la routine ou se débarrasser de mauvaises habitudes, ou encore pour lutter contre des affections ou des problèmes de santé.

Certaines personnes doivent-elles éviter les programmes de purification?

Les femmes enceintes doivent conserver le maximum d'énergie vitale afin de favoriser la croissance de leur bébé. Il n'est donc pas recommandé de suivre un programme de purification durant la grossesse ou l'allaitement. La purification est cependant recommandée avant la conception, puisqu'il s'agit d'une excellente façon de favoriser la santé reproductive.

Peut-on prendre des suppléments ou des médicaments sur ordonnance durant la purification?


Durant le programme de purification, il est préférable de ne prendre aucune autre vitamine ni supplément, de sorte que l'organisme puisse se concentrer sur le processus de purification.

Si vous prenez des médicaments sur ordonnance ou si vous souffrez d'une affection chronique, consultez votre fournisseur de soins de santé avant d'entreprendre un programme de purification. Continuez de prendre vos médicaments; les plantes favorisent la santé de l'organisme et peuvent être consommées parallèlement aux médicaments allopathiques.

C'est la première fois que je suis un programme de purification. À quoi dois-je m'attendre?

Pour multiplier les bienfaits de la purification, portez attention à l'ensemble de votre alimentation, de votre mode de vie et de votre gestion du stress. Prenez le temps de modifier votre alimentation et allégez votre horaire afin de donner à votre corps le temps de se reposer et de se régénérer. Certaines personnes ressentent une baisse d'énergie durant la purification, surtout au début du programme, mais remarquent un regain d'énergie, de lucidité et de vivacité d'esprit vers la fin. On peut à l'occasion ressentir des symptômes semblables à ceux de la grippe (maux de tête, douleurs ou frissons). Ces symptômes, plus courants chez les personnes habituées à une alimentation déficiente ou à un mode de vie toxique, peuvent être associés au processus de purification. Certaines personnes remarquent des selles plus fréquentes ou un plus grand besoin.





d'uriner. Il arrive que des symptômes apparaissent au début, avant de s'estomper graduellement. D'autres personnes, par contre, avouent se sentir parfaitement bien et ne manifestent aucun symptôme indésirable durant le programme de purification. Comme la trousse de purification restauratrice de Botanica contient des produits non pas cathartiques, mais doux et sustentateurs, elle agresse moins l'organisme que certains autres produits purificateurs et limite le risque de réaction indésirable.

Est-ce que je peux faire de l'exercice physique durant la purification?

Oui. Durant un programme de purification, votre énergie doit aller en priorité aux besoins de votre organisme. Prenez le temps de ralentir, de sorte que votre corps puisse consacrer ses réserves d'énergie à la désintoxification. Les programmes d'exercice vigoureux risquent de puiser excessivement dans ces réserves d'énergie, mais vous avez tout avantage à poursuivre un programme de mise en forme doux et régulier. Nous recommandons d'attendre la fin de votre programme de purification avant d'entreprendre un programme d'entraînement plus intensif.

Est-ce que je vais perdre du poids?

Comme la purification est une expérience personnelle, chaque personne en retire ses propres bienfaits et changements corporels. Plusieurs personnes affirment se sentir plus légères durant un programme de purification et certaines peuvent perdre un ou deux kilos. Si votre poids est insuffisant, il est important de continuer de manger à votre faim et de consommer une bonne variété d'aliments nutritifs durant votre programme de purification. Si vous perdez du poids sans le souhaiter, sachez que l'organisme inverse généralement ce processus à la fin de la purification.

Que dois-je faire après la purification?

La purification est idéale pour amorcer un nouveau régime de santé. Utilisez les recommandations nutritives comme des suggestions à suivre toute l'année. Continuez votre nouveau régime alimentaire le plus longtemps possible après la purification, puis réintroduisez progressivement les autres aliments (de la liste des aliments « non recommandés »). Restez à l'écoute de votre corps. Si vous remarquez des changements au point de vue de la digestion, de la peau, du niveau d'énergie ou du transit intestinal, il peut s'agir de signes de sensibilité alimentaire.

Puis-je jeûner pendant un programme de purification?

Les programmes de purifications sont souvent difficiles à suivre parce qu'ils exigent de jeûner, de suivre un régime alimentaire très restrictif ou de consommer uniquement des repas liquides. Cette approche est loin d'être idéale, puisqu'elle dérègle la glycémie, réduit le niveau d'énergie et entraîne des déficiences de nutriments essentiels aux fonctions normales de l'organisme. La trousse de Botanica favorise de saines habitudes quotidiennes au lieu de bannir périodiquement les mauvaises habitudes, pour vous aider à adopter une alimentation santé à l'année et des pratiques nutritives saines qui vous suivront au quotidien.



Des études ont montré que le jeûne peut avoir pour effet d'interrompre la phase 2 de la désintoxication hépatique, de sorte que les composés liposolubles retournent dans le sang au lieu d'être excrétés par l'organisme, ce qui doit normalement être le but de la purification.

Quel avantage y a-t-il à combiner les plantes au lieu de les consommer séparément?

La combinaison de plantes comporte de nombreux avantages. Les différentes plantes agissent en synergie pour potentialiser l'effet des produits et soutenir de nombreuses façons la capacité de guérison et les systèmes organiques du corps. Les produits renferment certains ingrédients principaux qui agissent davantage, tandis que les autres plantes servent de voie de transport, améliorent la circulation et aident à l'absorption. Les mélanges exploitent l'énergie des plantes et sont soigneusement dosés compte tenu des propriétés réchauffantes, rafraîchissantes, amères, asséchantes ou hydratantes de chaque plante. Les plantes les plus propices à soigner chaque affection sont choisies conformément à divers paradigmes, notamment la phytothérapie occidentale, la médecine chinoise traditionnelle et la médecine ayurvédique.



Pourquoi la trousse de purification de Botanica contient-elle uniquement des teintures liquides et aucun comprimé?

La fabrication de comprimés comporte davantage de transformations et d'ingrédients que l'organisme doit dissocier, assimiler et même éliminer s'ils sont superflus. Or, tout cela demande de l'énergie à l'organisme. Selon certaines études, les matières de charge intégrées à beaucoup de comprimés peuvent ralentir l'absorption et la biodisponibilité des ingrédients actifs. Les liquides sont idéaux pour tous, y compris pour les personnes atteintes d'affections digestives, puisqu'ils sont absorbés directement dans la circulation sanguine. Résultat, un taux et une vitesse d'absorption supérieurs.

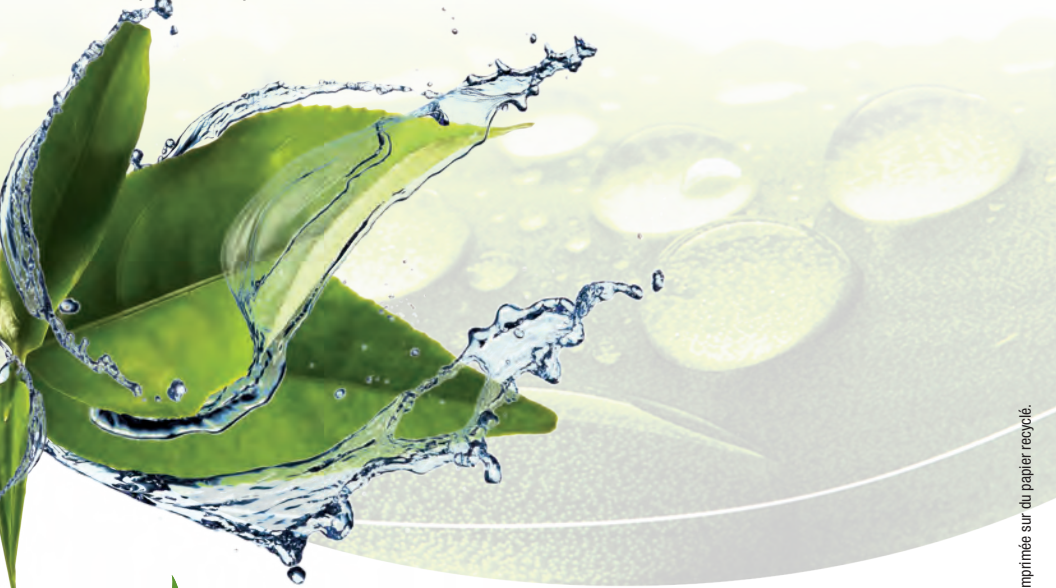
Les renseignements compris dans le présent livret ne sont pas destinés à traiter, à soigner ni à diagnostiquer la maladie et nous n'avons aucune intention de faire des allégations spécifiques quant aux effets de nos produits sur la santé. En cas de problèmes de santé particuliers, pour avoir réponse à des questions à propos d'affections chroniques ou pour obtenir un diagnostic ou un traitement relatif à une maladie, consultez toujours votre fournisseur de soins de santé.

Vous souhaitez obtenir une peau radieuse, vous débarrasser des maux de tête, optimiser votre digestion, vous protéger de notre monde toxique et avoir l'esprit en paix? Donnez à votre corps une endurance qui agit de l'intérieur! Faites confiance aux outils de Mère Nature pour nettoyer votre corps et votre esprit.

La purification saisonnière est la solution idéale pour les personnes qui souhaitent contrer les effets d'un mode de vie sédentaire, de l'ingestion d'aliments hautement transformés et du contact avec les substances chimiques toxiques de notre environnement qui imposent une surcharge à notre organisme.

Nos mélanges uniques, formulés selon le savoir traditionnel, combinent des plantes puissantes qui agissent en synergie pour renforcer et tonifier les organes d'élimination dans le cadre d'un programme de purification végétal en deux phases, consommé deux fois par jour pour éliminer les déchets métaboliques en douceur et en toute sécurité, améliorer la digestion et aider au maintien d'un poids santé.

Combinez la fraîcheur énergisante d'une purification restauratrice avec un mode de vie sain et de bonnes nuits de sommeil, et vous aurez tout ce qu'il faut pour vous sentir à votre meilleur toute l'année!



Botanica
Pur Puissant Prouvé



FORMULATED/MANUFACTURED BY:
Herbalist & Alchemist, Inc.
Basé sur la formule propriétaire-
eRestorative Cleansing Protocol.