



Éliminante



Cette infusion s'adresse aux personnes qui n'ont pas un transit intestinal régulier, avec toutes les conséquences que cela peut occasionner. Les mucilages de la **MAUVE** favorisent le transit. En association avec la **RÉGLISSE** et la **GRIFFE DU CHAT**, elle exerce une action laxative et nettoie les voies intestinales.

Ofibid



Ofibid contient un probiotique ***Bifidobacterium longum* BB536** qui a fait l'objet de nombreuses **études pré-cliniques et cliniques**. Il est spécifique à l'humain et est reconnu pour sa grande efficacité dans le cas de constipation.

combinaison santé

Éliminante et Ofibid offrent **une double action sur la santé intestinale**, aidant à soulager les malaises associés à la constipation occasionnelle, aux gaz et ballonnements, tout en favorisant la santé gastro-intestinale et la régularité.

Voici comment utiliser cette combinaison :

Matin : 20 min avant le déjeuner, prendre 1 cuillère à thé d'Ofibid diluée dans un peu d'eau froide. Le fait d'utiliser le probiotique à jeûn, vous permet d'accélérer son transit vers les intestins.

Souper : Après le repas ou durant la soirée, prendre une tasse d'Éliminante. Cette tisane contribue à la régularité intestinale et maximise en douceur votre équilibre. Pour les personnes aux intestins fragiles, infuser 1 sachet dans 2 tasses d'eau chaude et boire une seule tasse.

lalma



VIRAGE SANTÉ INC. 1 800 463 0944 • www.viragesante.com



lalma

Libérez vos intestins!

Action
santé intestinale




Sauf si son origine relève d'une médication ou d'un problème médical, la constipation est souvent liée à de mauvaises habitudes de vie. Voici quelques conseils simples pour vous aider:

- Buvez davantage: entre 1 litre ½ à 2 litres par jour d'eau, de tisane, de jus de fruits ou de soupe à volonté.
- Mangez plus de fibres: préférez les céréales complètes (riz, pâtes, pain brun...) aux céréales raffinées (blanches).
- Massez-vous le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre pour activer un intestin paresseux.
- Faites de l'exercice: la vie sédentaire favorise la constipation.
- Instaurez une routine: l'activité de l'intestin est plus importante après les repas et le matin. Le moment idéal pour aller à la selle est 30 min après le déjeuner.
- N'abusez pas des laxatifs comme la bourdaine, séné, cascara, aloès et rhubarbe: ils rendent paresseux les intestins et sont des irritants de la muqueuse intestinale. Leur action est souvent violente, s'accompagnant de fortes coliques et d'une grande perte d'eau et de minéraux.
- Prenez votre temps pour aller aux toilettes: le stress est propice à la constipation. Ne vous retenez pas lorsque vous ressentez l'envie.
- Augmenter les bactéries bénéfiques dans le côlon: lorsque la flore intestinale est envahie par des colonies pathogènes, lorsque des traitements antibiotiques prolongés ont amoindri la flore intestinale, des apports en bactéries saines sont indispensables. Les probiotiques restaurent l'intégrité de la flore et lui rendent alors son rôle protecteur.

Recette Virage Santé: facile, rapide et délicieuse!

Jello Élimino une savoureuse découverte!

- 1- Dissoudre 10 g de Jello dans une tasse d'eau chaude
- 2- Infuser 4 sachets de tisane Éliminante dans une tasse d'eau chaude pendant 5 minutes.
- 3- Mélanger ensemble les 2 tasses et réfrigérer.

 VIRAGE SANTÉ INC. 1 800 463 0944 • www.viragesante.com

