



## CONFORT, LEGERETE ET BIEN-ETRE

Bien au féminin

### **Au retour des vacances il est parfois nécessaire de faire face à certains petits désagréments...**

Si la chaleur de l'été, une circulation difficile ou une alimentation un peu trop salée a entraîné la sensation « gonflette » il est primordial de baisser la teneur en sel de votre alimentation. C'est assez difficile pendant quelques jours mais si vous tenez bon, les aliments seront de moins en moins fades même peu salés ! Lisez bien les étiquettes des produits tout prêts car ils ont une teneur en sodium souvent très élevée. Certains extraits de plantes sont bien connus pour aider à drainer l'eau en excès, d'autres vous aident à faire face aux imprévus en empêchant certaines bactéries d'adhérer aux parois de la vessie, ce qui aide à maintenir le système urinaire en bonne santé. Le stress, le statut hormonal et l'activité physique sont des facteurs importants qui influencent le statut hydrique de l'organisme.

#### **Savez-vous ?**

Le sodium (Na) est présent dans le sang mais aussi la lymphe. Couplé au chlore (Cl) sous forme de chlorure de sodium (NaCl), on l'utilise pour saler et pour la conservation des aliments (salage, salaisons, etc.).

Il est indispensable à la transmission des influx, joue un rôle essentiel dans la communication cellulaire et permet la régulation de la pression artérielle. En cas de chaleur, il intervient dans la rétention d'eau et régule en partie la sensation de soif qui correspond à un besoin en eau de l'organisme.

#### **Bons réflexes**

L'étiquetage nutritionnel indique le plus souvent la teneur en sodium (Na). Il est recommandé de ne pas dépasser 6 à 8 g de sel par jour, ce qui correspond à environ 3 g de sodium. (Il faut multiplier par 2,54 la teneur en sodium pour avoir la teneur en sel)

## LES BONS EXEMPLES :

### **ÉLIMIN'EAU**

désinfiltrer la silhouette

Précisément élaboré pour favoriser stimuler les fonctions excrétoires de votre organisme, cette composition vous aide à éliminer mais en gardant votre énergie. Comme il contient des plantes riches en minéraux il facilite l'élimination et en plus, le potassium favorisant la tonicité musculaire aide à atténuer les sensations de fatigue.

BOUTIQUE NATURE

90 gélules végétales

### **FEMM'BERRY®**

Cranberry

Cette cousine canadienne de l'airelle et de la myrtille est l'alliée naturelle des femmes contre les désagréments

d'origine urinaire. Associée à la reine des prés, elle favorise un confort urinaire au quotidien.

La bruyère et l'acérola (source de vitamine C) sont fidèles au poste d'amies de la pureté urinaire !

BOUTIQUE NATURE

60 comprimés



### **CITRUS 700**

Extrait de pépins de pamplemousse

Pour garder la forme et passer la mauvaise saison en toute tranquillité adoptez-le pour son extraordinaire richesse en bioflavonoïdes et en vitamine C. Pas de pépin avec le pamplemousse car le compagnon idéal pour toute la famille qui aide à répondre toute l'année à de nombreux petits désagréments. Grâce à son extraordinaire richesse en bioflavonoïdes et Vitamine C.

BOUTIQUE NATURE

Flacon compte-gouttes 50 ml, 100 ml et 250 ml.



Retrouvez ce dossier et les nouveautés sur [www.boutique-nature.fr](http://www.boutique-nature.fr)

Découvrez le Magazine du bien-être au naturel de Boutique Nature

**b.nature** - le magazine automne 2008

Cliquer dans la rubrique :

-Quoi de neuf ...

-> Télécharger le magazine

-> Accès aux numéros précédents