



# Le rituel ancestral de purification

**RECONNECTE-TOI À TA VITALITÉ CELLULAIRE EN 21 JOURS**

# Le secret oublié des anciens



Depuis des siècles, les traditions ancestrales ont transmis des rituels de purification pour maintenir l'équilibre du corps et de l'esprit. À travers les âges, ces savoirs ont été délaissés, remplacés par des solutions modernes souvent déconnectées des besoins profonds de notre organisme. Mais aujourd'hui, nous avons le pouvoir de nous reconnecter à ces pratiques.

## **Le rituel Terre & Vie : une approche holistique et cellulaire**

Chez **Terre & Vie**, nous avons puisé dans les sagesses anciennes et les découvertes scientifiques modernes pour créer un protocole unique, fondé sur les **huit besoins cellulaires fondamentaux**.

**Ce programme de purification ne se limite pas à une simple détox.**

Il agit en profondeur pour régénérer ton organisme et harmoniser ton énergie intérieure et te reconnecter à ton potentiel vital.

### **Ce que tu es sur le point de vivre**

- ◆ **Une purification complète**, inspirée des médecines ancestrales
- ◆ **Une reconnexion profonde** à ton corps et à ton énergie vitale
- ◆ **Un équilibre entre nutrition, émotions et bien-être cellulaire**
- ◆ **Un accompagnement en trois phases**, conçu pour un impact durable

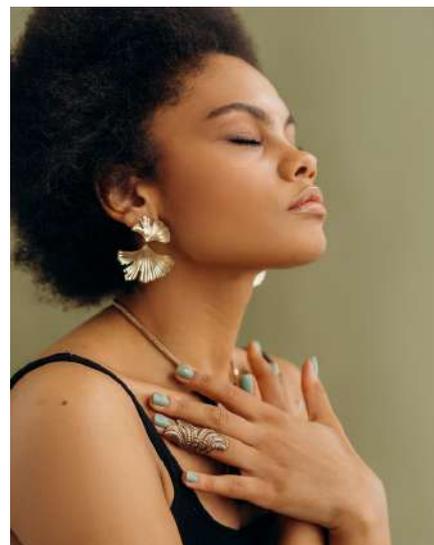
 **Es-tu prêt(e) à réveiller l'énergie vitale qui sommeille en toi ?**

# 🌿 Un monde moderne qui nous éloigne de notre équilibre naturel

**Notre corps est une machine extraordinaire, capable de se régénérer et de s'adapter.**

Pourtant, notre mode de vie moderne l'a fragilisé :

- ❌ **Alimentation industrielle** → Appauvrie en nutriments, enrichie en toxines
- ❌ **Stress et surcharge mentale** → Un impact direct sur nos cellules et notre vitalité
- ❌ **Pollution et perturbateurs endocriniens** → Une accumulation silencieuse qui dérègle notre organisme
- ❌ **Déconnexion à soi** → Nos rythmes biologiques sont ignorés, notre énergie s'épuise



## 🔥 Revenir aux racines pour mieux avancer

Depuis toujours, les civilisations anciennes ont transmis **des rituels de purification** pour maintenir l'équilibre du corps et de l'esprit.

Mais notre monde moderne nous a éloigné de ces pratiques essentielles...

➔ Il est temps de retrouver cette sagesse et de renouer avec un bien-être **authentique et durable**.

🔥 **Ce programme t'emmène dans un voyage unique**, à la croisée de la science cellulaire et des traditions naturelles.

### 🌟 Le programme Terre & Vie agit sur tous les niveaux :



✅ Physique → Il libère ton corps des toxines accumulées et restaure son bon fonctionnement

✅ Cellulaire → Il répond aux huit besoins fondamentaux de tes cellules pour un bien-être durable

✅ Émotionnel → Il t'aide à lâcher prise, à apaiser ton mental et à retrouver une énergie fluide

🌿 **Ce n'est pas un simple programme, c'est une renaissance.**

# Pourquoi purifier son organisme ?

## 🌿 Un monde moderne qui nous éloigne de notre équilibre naturel

Notre corps est une **machine extraordinaire**, capable de se régénérer et de s'adapter. Pourtant, notre mode de vie moderne **perturbe** cet équilibre et surcharge nos organes d'élimination.

## 🚫 Les facteurs qui encrassent ton organisme

- ✗ **Alimentation industrielle** → pauvre en nutriments, riche en toxines
- ✗ **Stress et surcharge mentale** → impact direct sur les cellules et la vitalité
- ✗ **Pollution et perturbateurs endocriniens** → accumulation silencieuse de toxines
- ✗ **Déconnexion à soi** → rythmes biologiques ignorés, fatigue chronique
- ➡ **Résultat ?** Fatigue persistante, digestion difficile, ballonnements, inflammations, problèmes de peau, difficultés de concentration...

## 🔄 Le principe de la purification

Notre corps est équipé de **cinq émonctoires**, véritables portes de sortie des toxines :

- ✓ **Le foie** → filtre et neutralise les toxines
- ✓ **Les reins** → éliminent les déchets via l'urine
- ✓ **Les intestins** → évacuent les toxines via les selles
- ✓ **Les poumons** → rejettent les déchets gazeux
- ✓ **La peau** → libère toxines et acides par la transpiration



💡 Problème : ces émonctoires sont **débordés** !

Lorsqu'ils ne fonctionnent plus correctement, **les toxines s'accumulent**, provoquant fatigue, inconfort digestif, inflammations...

## 🔥 C'est là qu'intervient notre programme détox

- Il **réactive** ces organes d'élimination
- Il **libère** les toxines stockées
- Il **relance** les fonctions vitales

Ce programme t'aide à **retrouver une énergie fluide, un esprit plus léger**  
**et un bien-être profond.**

# 🔥 Une purification qui va bien au-delà de la simple détox



## 🌿 Émonctaires fatigués = Signaux d'alerte !

- ⚡ Peau terne, acné, eczéma
- ⚡ Digestion lourde, ballonnements, pulsions sucrées
- ⚡ Rétention d'eau, jambes gonflées
- ⚡ Fatigue chronique, réveils nocturnes
- ⚡ Manque de concentration

🚀 Grâce à une approche ciblée et progressive, notre rituel permet d'optimiser la fonction de chaque émonctoire.

## 📖 Les inspirations derrière ce rituel :

### 🌿 Les fondements de la santé cellulaire

- ➔ 8 besoins fondamentaux pour une vitalité durable
- ➔ Un travail en synergie sur le métabolisme, les émotions et l'équilibre énergétique
- ➔ Un apport en nutriments intelligemment dosés, respectant le fonctionnement biologique

### 🕒 La chronobiologie – Respect des cycles cellulaires

- 🕒 Chaque moment de la journée est optimisé : digestion, élimination, assimilation
- 🌙 Les cellules ont des rythmes naturels que ce programme respecte pour un impact maximal
- 💡 L'énergie et le drainage sont stimulés aux moments-clés pour ne pas brusquer l'organisme

### 💎 L'harmonie entre le corps et l'esprit

- 🌟 Lithothérapie et ancrage énergétique pour un rééquilibrage profond
- 🌬️ Respiration cellulaire et oxygénation pour booster l'élimination
- ❤️ Libération émotionnelle : une détox qui prend soin du mental autant que du corps

### 🌀 Un programme qui va au-delà du physique

- ◆ Tu ne nettoies pas seulement ton corps, tu réinitialises ton énergie et ton équilibre global
- ◆ Chaque cellule retrouve son potentiel maximal en bénéficiant de ce programme scientifiquement optimisé et inspiré des médecines naturelles

# Les 8 besoins fondamentaux de tes cellules : la clé d'une purification complète



## 🌿 Pourquoi se concentrer sur les cellules ?

Tout commence à l'échelle **microscopique**. Tes trillions de cellules travaillent sans relâche pour maintenir ton énergie, ta vitalité et ton bien-être. Et lorsque **l'équilibre est rompu**, comme nous l'avons vu, à la page précédente, des **déséquilibres apparaissent**. Pour fonctionner pleinement, **chaque cellule a 8 besoins essentiels** que nous allons comprendre ensemble.

## 🔥 Le rituel ancestral Terre & Vie agit en profondeur en nourrissant tes cellules selon leurs 8 besoins fondamentaux.

### 01. 💎 Bien-être émotionnel

Les émotions impactent directement ton corps. Stress, anxiété et pensées négatives freinent les mécanismes d'élimination et fatiguent tes cellules. Ce programme inclut un **accompagnement émotionnel**, avec des outils pour libérer le stress et apaiser ton mental.

### 03. 🥗 Qualité de la nutrition cellulaire

Les nutriments sont le **carburant de tes cellules**. Nous privilégions une alimentation anti-inflammatoire, riche en micro-nutriments essentiels, pour **nourrir tes cellules en profondeur** et éviter les carences.

### 05. 🛡️ Qualité des parois membranaires

Les membranes cellulaires sont comme des **boucliers** : elles filtrent ce qui entre et ce qui sort. Une alimentation adaptée et des apports spécifiques renforcent leur intégrité et leur résistance.

### 07. 🔗 Qualité de la communication cellulaire

Tes cellules communiquent entre elles grâce à des signaux biochimiques. On optimise cette communication pour un fonctionnement fluide et synchronisé.

### 02. 💧 Qualité de l'hydratation cellulaire

Boire de l'eau ne suffit pas. Il faut qu'elle **s'infilte réellement** dans tes cellules ! Ce programme optimise ton hydratation avec des pratiques et des plantes adaptées.

### 04. 🚀 Qualité de l'énergie cellulaire

Tes cellules ont besoin d'un bon fonctionnement mitochondrial pour produire de l'énergie. Grâce à ce programme, tu **optimiseras ta vitalité naturelle** en évitant les baisses d'énergie et la fatigue persistante.

### 06. 🌊 Bain et environnement cellulaire

Nos cellules baignent dans un liquide extracellulaire qui doit être pur et équilibré. Ce programme **équilibre le pH** et réduit l'acidité pour un environnement optimal.

### 08. ♻️ Qualité de l'élimination des déchets

L'élimination est un pilier central : toxines, déchets métaboliques, résidus alimentaires... Les cellules doivent pouvoir se détoxifier naturellement. Ce programme soutient les émonctoires (foie, reins, intestins, poumons, peau) pour une élimination efficace et durable.

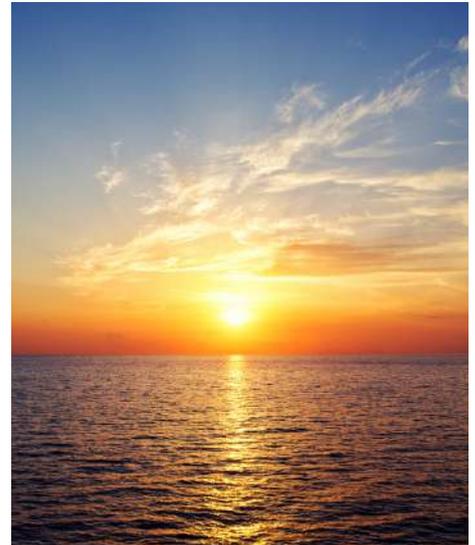
🌟 Ce programme ne se contente pas de nettoyer ton organisme : il lui offre les conditions idéales pour fonctionner pleinement.

# Pourquoi 21 jours ? Le cycle sacré du renouvellement cellulaire

🌿 **21 jours : une durée choisie avec précision**

**Ce programme suit un cycle biologique et énergétique naturel, basé sur :**

- ✅ Le temps nécessaire à tes cellules pour se renouveler
- ✅ Les principes de la chronobiologie qui respectent le rythme de ton organisme
- ✅ Un ancrage profond des nouvelles habitudes pour une transformation durable



🕒 **Le secret des 21 jours : la science du changement en 3 phases essentielles**

- 🌟 21 jours, c'est le temps nécessaire pour amorcer un **véritable reset cellulaire**
- 🧬 Les cellules **intestinales se régénèrent**, améliorant l'absorption des nutriments
- 🧠 Le cerveau ancre de **nouvelles habitudes**, facilitant un retour au bien-être naturel
- 🔄 Les toxines **s'éliminent progressivement, sans agression pour l'organisme**

🟢 **Phase 1 : nettoyer et éliminer (jours 1 à 7)**

💧 Objectif : libérer l'organisme des toxines et relancer les fonctions d'élimination

- ✅ Alimentation légère et anti-inflammatoire
- ✅ Soutien des émonctoires (foie, reins, intestins)
- ✅ Hydratation optimale et stimulation du drainage
- ✅ Respiration cellulaire et mouvements doux

🟡 **Phase 2 : réparer et renforcer (jours 8 à 14)**

⚡ Objectif : régénérer les cellules et relancer l'énergie vitale

- ✅ Apport optimal en nutriments essentiels
- ✅ Soutien du microbiote pour un équilibre digestif optimal
- ✅ Renforcement mitochondrial pour booster l'énergie
- ✅ Pratiques de relaxation et de recentrage

🔴 **Phase 3 : recharger et pérenniser (jours 15 à 21)**

🌟 Objectif : installer de nouvelles habitudes pour un bien-être durable

- ✅ Maintien d'un équilibre alimentaire intelligent
- ✅ Gestion du stress et ancrage des nouveaux réflexes
- ✅ Reconnexion avec son corps et ses besoins profonds
- ✅ Soutien du bien-être émotionnel pour une transformation intégrale

# Un voyage intérieur et cellulaire en 21 jours

🌿 **Ce rituel est bien plus qu'une simple purification, c'est une expérience profonde de transformation.**

Il ne s'agit pas seulement de nettoyer ton organisme, mais de lui offrir les conditions optimales pour fonctionner pleinement, en respectant son intelligence naturelle.

💡 Pourquoi cette approche fonctionne-t-elle si bien ?

➡ Parce qu'elle ne brusque pas ton métabolisme, elle l'accompagne.

➡ Parce qu'elle respecte le rythme biologique et s'appuie sur la chronobiologie.

➡ Parce qu'elle allie le savoir ancestral aux découvertes scientifiques les plus récentes.



## 💡 Un équilibre parfait entre tradition et science moderne



🌙 Les anciens savaient que purification et régénération vont de pair.

🔬 Les recherches récentes ont confirmé l'importance de ces cycles naturels.

👉 En suivant ce programme, tu ne forces pas ton corps à changer, tu lui donnes simplement ce dont il a besoin pour retrouver son équilibre de manière fluide et durable.

### 🔥 Un rituel qui agit sur tous les plans :

✅ Physique → Élimination des toxines, régénération cellulaire, recharge en nutriments essentiels

✅ Cellulaire → Soutien des huit besoins fondamentaux pour une vitalité durable

✅ Émotionnel → Apaisement du mental, libération des tensions, reconnexion à son énergie profonde



🌿 **Ton corps est prêt à renaître. Il suffit de lui offrir ce dont il a besoin.**

# Les piliers essentiels d'une détox réussie



Une détox efficace ne se limite pas à « boire des jus » ou « éliminer les toxines ». C'est un **processus holistique** qui agit sur **le corps, l'esprit et les émotions**.

💡 **Un corps qui s'encrasse, c'est aussi un mental fatigué, un sommeil perturbé et des émotions en déséquilibre.**

👉 **L'objectif ? Détoxifier en douceur tout en soutenant le bien-être global.**

## 🌀 Les 3 piliers d'une détox efficace

### 🔥 1. Soutenir le corps et ses émonctoires

Tes **émonctoires** (foie, reins, intestins, peau, poumons) sont les portes de sortie des toxines. Une détox bien menée doit :

- ✅ Stimuler naturellement leur activité
- ✅ Favoriser l'élimination des toxines et métaux lourds
- ✅ Apporter les nutriments nécessaires à leur bon fonctionnement
- 🔴 **Attention !** Une détox trop intense peut épuiser l'organisme et entraîner des carences. C'est pourquoi nous avons conçu un **programme équilibré et progressif**.

### 💖 2. Régénérer le mental et l'énergie

Une détox ne concerne pas uniquement le physique. **Les émotions et le mental ont un rôle clé dans notre état de santé.**

- ✅ Pratiques de **relaxation et méditation**
- ✅ Libération des **émotions refoulées** qui surchargent l'organisme
- ✅ Gestion du **stress et du sommeil** pour éviter une surcharge toxique
- 💡 **Le stress chronique produit autant de toxines qu'une mauvaise alimentation.** C'est pourquoi notre programme inclut un **soutien émotionnel à travers des plantes adaptogènes et des Fleurs de Bach.**

### 💧 3. Rééquilibrer l'hydratation et la nutrition

L'eau est le **premier vecteur d'élimination** des déchets cellulaires. Mais pas n'importe quelle hydratation !

- ✅ Eau pure **sans polluants et minéraux lourds**
  - ✅ **Tisanes détox** pour drainer et reminéraliser
  - ✅ **Alimentation riche en nutriments** pour nourrir les cellules
  - 🔴 **Erreur fréquente !** Boire trop d'eau sans minéraux peut **déminéraliser l'organisme.**
- Notre approche combine **hydratation et nutriments essentiels** pour une assimilation optimale.

# 💡 Pourquoi stimuler tes émonctoires ?



Ton corps a **5 portes de sortie principales** pour évacuer les toxines et déchets métaboliques :

- 1 Le foie** – Le grand filtre et transformateur des toxines
- 2 Les reins** – L'épurateur du sang et régulateur hydrique
- 3 Les intestins** – La voie principale d'élimination
- 4 Les poumons** – L'élimination des gaz et toxines volatiles
- 5 La peau** – Le canal de sortie des toxines par la transpiration

## 🛡️ Rôle et soutien de chaque émonctoire

### 🔥 Le foie – L'organe maître de la détox

👉 Il filtre le sang, dégrade les toxines et métabolise les graisses.

🌿 **Soutien naturel :**

- ✅ Ô n°13 : chardon-marie, pissenlit, aubier de tilleul & notre or bleu, la phycocyanine
- ✅ Éviter les sucres raffinés, l'alcool et les aliments ultra-transformés
- ✅ Bouillotte chaude le soir pour stimuler la fonction hépatique

### 💧 Les reins – L'épurateur du sang

👉 Ils éliminent les toxines hydrosolubles via l'urine.

🌿 **Soutien naturel :**

- ✅ Ô n°13 : bouleau, ortie, camomille
- ✅ Boire 1,5L d'eau filtrée par jour dans un contenant en verre et s'interdire l'eau en bouteille
- ✅ Limiter le sel et les protéines animales en excès

### 📄 Les intestins – L'autoroute d'évacuation

👉 Ils évacuent les toxines via les selles. Un intestin paresseux ralentit la détox !

🌿 **Soutien naturel :**

- ✅ Spiruline : régulation du microbiote
- ✅ Alimentation riche en fibres (fruits, légumes, graines)
- ✅ Mastication lente et hydratation

### 👤 Les poumons – Le filtre à air du corps

👉 Ils évacuent les toxines volatiles et assurent l'oxygénation des cellules.

🌿 **Soutien naturel :**

- ✅ Ô n°13 : Camomille- Huile Essentielle de Citron
- ✅ Respiration profonde et cohérence cardiaque
- ✅ Activité physique pour ouvrir la cage thoracique
- ✅ Oxygène, notre complexe d'huiles essentielles par excellence pour une diffusion ambiante

### 🚿 La peau – Le 5e émonctoire oublié

👉 Elle élimine les toxines via la sueur et le sébum.

🌿 **Soutien naturel :**

- ✅ La phycocyanine : soutien des cellules cutanées et lutte contre l'inflammation
- ✅ Sauna, hammam et brossage à sec
- ✅ Hydratation cellulaire pour favoriser l'élimination

# Les solutions innovantes de Terre & Vie pour une détox complète

Notre rituel repose sur **3 produits naturels ultra complémentaires** pour agir sur tous les niveaux : **cellulaire, physique et émotionnel.**

- ✓ **Ô n°13** – Le purificateur des émonctoirs
- ✓ **La spiruline fraîche** – La régénération cellulaire et nutrition optimale
- ✓ **La phycocyanine liquide** – L'antioxydant puissant pour l'énergie et l'immunité

Ces **trois piliers** vont optimiser l'élimination des toxines et renforcer ton corps pour une vitalité durable.

## Une Q'Intessence unique pour une détox complète !

### 💧 Ô n°13 – L'activateur de détoxification 01.

💡 Une boisson détox innovante qui stimule naturellement les 5 émonctoirs et apaise l'organisme grâce aux fleurs de Bach.

#### 🌿 Bienfaits clés :

- ✓ Élimine les toxines du foie, des reins et des intestins
- ✓ Facilite la digestion et l'assimilation des nutriments
- ✓ Soutient la peau et la respiration pour une élimination fluide
- ✓ Apporte un soutien émotionnel pendant la détox

👉 **Résultat ?** Un corps plus léger, un esprit plus clair et une énergie renouvelée !

### 🟦 Phycocyanine liquide – L'or bleu aux multiples bienfaits 03.

💡 Extraite de notre spiruline fraîche, la phycocyanine liquide est l'un des antioxydants les plus puissants connus, favorisant une régénération cellulaire accélérée.

#### 🌿 Bienfaits clés :

- ✓ 7000 fois plus antioxydante que la spiruline classique
- ✓ Protège les cellules contre le stress oxydatif et l'inflammation
- ✓ Booste l'immunité et soutient la récupération physique
- ✓ Améliore l'oxygénation cellulaire pour plus d'énergie

👉 **Résultat ?** Un corps revitalisé, une peau lumineuse et un métabolisme plus performant !



### 🌊 Spiruline fraîche – La source de vitalité cellulaire 02.

💡 Contrairement aux spirulines classiques en poudre ou en comprimés, notre spiruline fraîche n'est jamais séchée, ce qui lui conserve toute sa biodisponibilité et facilite son assimilation.

#### 🌿 Bienfaits clés :

- ✓ Riche en protéines et en acides aminés essentiels
- ✓ Soutient l'immunité et lutte contre la fatigue
- ✓ Détoxifie les métaux lourds et purifie l'organisme
- ✓ Protège la peau, les cheveux et favorise une belle élasticité

👉 **Résultat ?** Un organisme nourri en profondeur et un regain de vitalité après l'élimination des toxines !

# 🌿 Ô N°13 – La boisson détox innovante, pensée pour le corps et les émotions

La plupart des cures détox se concentrent uniquement sur l'élimination des toxines. Mais chez **Terre & Vie**, nous savons que la **véritable détoxification ne concerne pas seulement le corps, mais aussi les émotions**. Une purification profonde **remue l'organisme**, fait émerger des tensions enfouies et peut générer stress et fatigue.

C'est pourquoi **Ô N°13** est une **boisson détox innovante**, pensée pour accompagner **à la fois le corps et l'esprit**, en s'appuyant sur les médecines naturelles et les dernières avancées en santé cellulaire.

## 🔹 Une synergie unique :

- 🌿 Un drainage puissant des toxines pour libérer les organes émonctoires
- ❤️ Un soutien émotionnel grâce aux Fleurs de Bach, pour vivre cette transformation en douceur
- 🌀 Un rééquilibrage énergétique profond pour relancer ton métabolisme et retrouver vitalité



## 🔥 Une approche holistique : le corps et les émotions ne font qu'un

Lorsqu'on libère les toxines, **des blocages émotionnels refont surface**. Stress, irritabilité, fatigue psychique... Ces réactions sont normales et font partie du processus de régénération. **Mais sans accompagnement, elles peuvent freiner les bénéfices de la détox.**

🌟 **C'est là qu'Ô N°13 fait toute la différence.**

En plus d'un **cocktail puissant de plantes détoxifiantes**, cette boisson contient l'élixir de Fleur de Bach Étoile de Bethléem, connu pour :

- ◆ Apaiser les tensions émotionnelles
  - ◆ Réduire le stress et l'anxiété liés à l'élimination des toxines
  - ◆ Favoriser une sensation de calme et d'équilibre intérieur
- 🔥 **Résultat : une purification plus fluide, sans choc pour le corps ni montée de stress.**

# Ô N°13 – La boisson détox innovante, pensée pour le corps et les émotions

## 🌿 5 émonctoires, 1 boisson pour tout purifier

Ton corps élimine naturellement les toxines grâce à cinq émonctoires :

🔹 **Le foie** – Le chef d'orchestre de la détox, il filtre et neutralise les toxines

🔹 **Les reins** – Filtrent le sang et assurent l'élimination des déchets via l'urine

🌿 **Les intestins** – Expulsent les résidus et toxines alimentaires

👉 **Les poumons** – Évacuent les toxines volatiles et régulent l'oxygénation

🛡️ **La peau** – Élimine les toxines via la transpiration

🌊 **Ô N°13 stimule ces organes pour une purification complète, en douceur et sans fatigue.**



## 🌿 Une formulation inspirée des médecines ancestrales et validée par la science

🌿 **Chardon-Marie** → Protège et régénère le foie

🌿 **Aubier de tilleul** → Draine les toxines hépatiques

🌿 **Pissenlit** → Stimule la fonction rénale

🌿 **Bouleau** → Purifie le sang et élimine les toxines

🌿 **Ortie** → Favorise la circulation et l'élimination

🌿 **Camomille** → Apaise l'inflammation digestive

🌿 **Bardane** → Détoxifie l'intestin

🌸 **Souci** → Soutient l'élimination cutanée

🍊 **Huile essentielle de citron** → Détoxifie le foie et les poumons

💖 **Fleur de Bach Étoile de Bethléem** → Apaise le stress et soutient l'équilibre émotionnel

💡 **À consommer dès la phase 1 et au-delà, pour une purification complète du corps et de l'esprit.**

# Spiruline fraîche Terre & Vie – L'essence pure de la vitalité cellulaire

## Une spiruline unique, fraîche et biodisponible

Contrairement aux spirulines séchées, en poudre ou en comprimés, notre spiruline fraîche de **plantes entières** conserve **toute sa richesse nutritionnelle** et sa biodisponibilité.

 **Pourquoi est-elle différente ?**

-  **Jamais séchée** → Elle garde **100 % de ses nutriments intacts**, contrairement aux formes traitées à haute température.
-  **Assimilation optimale** → Pas besoin de réhydratation, son absorption par le corps est immédiate.
-  **Origine française** → Cultivée en France avec des pratiques respectueuses de l'environnement.
-  **Saveur douce et agréable** → Infusée à l'arôme naturel de pêche, elle offre une alternative fraîche et savoureuse.
-  **Une alliée incontournable pour nourrir, protéger et régénérer ton organisme.**



## Un superaliment complet aux multiples bienfaits

 **Un concentré de nutriments essentiels**

-  **65 % de protéines complètes** → Tous les acides aminés essentiels pour le renouvellement cellulaire
-  **Fer hautement biodisponible** → Favorise une bonne oxygénation et lutte contre l'anémie
-  **Vitamine B12 naturelle** → Idéale pour l'énergie et la vitalité (précieuse pour les végétariens et véganes)
-  **Magnésium, zinc, calcium, sélénium** → Soutien du système immunitaire et de l'équilibre nerveux
-  **Chlorophylle pure** → Détoxifie le foie et stimule l'élimination des toxines
-  **Antioxydants puissants** → Protège les cellules contre le vieillissement et les dommages du stress oxydatif
-  **Reconnu par l'OMS comme l'aliment le plus complet de la nature.**

# Spiruline fraîche Terre & Vie – L'essence pure de la vitalité cellulaire

## Une solution clé dans la détoxification et l'énergie cellulaire

### Détox des métaux lourds et purification cellulaire

→ La spiruline fraîche est une des rares substances capables de capter et d'éliminer **les métaux lourds** tels que le mercure, le plomb et l'aluminium, souvent accumulés dans l'organisme.

### Boost d'énergie et de vitalité

→ Riche en fer et en protéines complètes, elle combat la fatigue et améliore la résistance physique et mentale.

### Soutien immunitaire et inflammatoire

→ Sa richesse en antioxydants et en minéraux renforce les défenses naturelles et aide à réduire l'inflammation chronique.

### Contrôle du poids et régulation du sucre sanguin

→ Grâce à son effet coupe-faim naturel, elle aide à stabiliser la glycémie et à limiter les fringales.

### Beauté et bien-être global

→ Elle favorise la production de collagène, améliorant la qualité de la peau, réduisant l'acné et les rides. Elle stimule également la pousse des cheveux et prévient leur chute.



## Un superaliment complet aux multiples bienfaits

### Une spiruline vivante et respectueuse de ton corps

Contrairement aux spirulines transformées :

 Pas de séchage → **Tous les nutriments préservés**

 Pas d'additifs → **Une formule pure et naturelle**

 Pas de perte de biodisponibilité → **Une assimilation immédiate**

 **Une version ultra-performante, inspirée par la nature, pour nourrir ton corps en profondeur.**

### Comment intégrer la spiruline fraîche dans ton rituel Terre & Vie ?

 **Matin à jeun** → Pour un effet boost immédiat et une meilleure absorption

 **Dans un smoothie ou un verre d'eau** → Se marie parfaitement avec Ô n°13 pour une synergie détox optimale

 **Pendant la purification cellulaire** → Idéale pour accompagner les trois phases du programme

 **Un trésor nutritionnel pur et puissant, conçu pour t'aider à retrouver énergie, clarté et équilibre intérieur.**

# Phycocyanine liquide Terre & Vie – L'or bleu, une pépite à découvrir

## Une phycocyanine d'exception, pure et hautement biodisponible

💎 **L'essence la plus précieuse de la spiruline, extraite sans altération**  
Terre & Vie a sélectionné **une phycocyanine liquide, jamais séchée**, pour préserver **son efficacité maximale** et offrir un **grade premium**. Issue de **spiruline fraîche française**, elle est extraite à **froid, sans solvant ni additif**, garantissant une **assimilation immédiate** et une action renforcée sur l'organisme.

🐛 **Pourquoi cette phycocyanine est unique ?**

✅ **Extraction à froid et sans solvant** → Garde **toutes ses propriétés biologiques intactes**

✅ **100 % naturelle & biodisponible** → Contrairement aux poudres, **aucune perte de puissance**

✅ **Cultivée en France** → Qualité premium, avec **eau pure de forage** non chlorée

✅ **Action rapide et efficace** → Absorption immédiate, pas de transformation nécessaire

✅ **Alternative sans nano-particules** → Aucune altération, aucun résidu indésirable

💡 **Un concentré pur, directement absorbable, qui agit en synergie avec ton organisme.**



## 🌀 Un super-antioxydant 7000 fois plus puissant que la spiruline elle-même

### 🌀 Une spiruline vivante et respectueuse de ton corps

La phycocyanine est le pigment bleu de la spiruline, mais bien plus qu'un simple colorant naturel, c'est un antioxydant d'exception :

🌿 **Puissance antioxydante** → Neutralise les radicaux libres, protège les cellules du vieillissement

💙 **Soutien du système immunitaire** → Stimule les défenses naturelles et améliore la résistance

🔥 **Anti-inflammatoire naturel** → Aide à réduire les douleurs articulaires et musculaires

🛡️ **Détox cellulaire avancée** → Favorise l'élimination des toxines et des métaux lourds

⚡ **Énergie et récupération** → Soutient la production d'ATP, la molécule d'énergie du corps

💧 **Grâce à sa structure proche de l'hémoglobine, elle optimise l'oxygénation et revitalise l'organisme.**

# Phycocyanine liquide Terre & Vie – L'or bleu, une pépite à découvrir

## Phycocyanine et détox : un soutien clé pour purifier l'organisme

Lors d'un processus de détoxification, le corps libère **des toxines et des déchets accumulés**. Cette libération peut provoquer :

- ✗ Fatigue intense
- ✗ Surcharge hépatique et rénale
- ✗ Stress oxydatif élevé
- ✗ Réactions inflammatoires transitoires

💡 **Terre & Vie a intégré la phycocyanine liquide dans son programme de purification cellulaire pour :**

- ✅ **Optimiser l'élimination des métaux lourds** → Capture et facilite l'expulsion du mercure, plomb et aluminium
- ✅ **Protéger les cellules du stress oxydatif** → Neutralise les radicaux libres pour une régénération cellulaire complète
- ✅ **Soutenir les émonctoires** (foie, reins, intestins, peau, poumons) → Facilite le drainage et accélère l'élimination
- ✅ **Prévenir la fatigue de la détox** → Apporte un boost énergétique tout en soutenant l'équilibre nerveux
- 🔥 **Un véritable bouclier pour traverser la détox avec vitalité et sérénité.**

## 🌟 Comment intégrer la phycocyanine liquide dans ton rituel Terre & Vie ?

- 🕒 **En journée** → A boire en continue, pour une absorption maximale et action revitalisante immédiate
- 🍷 **Mélangée avec Ô n°13** → Synergie parfaite pour une détox cellulaire et une purification profonde
- 💧 **Avant, pendant ou après une activité physique** → Soutient l'oxygénation et la récupération musculaire
- 🌙 **En fin de journée** → Apaisement et renforcement du système immunitaire avant la nuit

🌊 **La phycocyanine Terre & Vie, c'est bien plus qu'un complément : c'est une cure de jouvence cellulaire.**

Contrairement aux phycocyanines en **poudre ou en ampoules**, notre version liquide :

- 🚫 **Ne contient aucune nano-particule ou résidu de cristaux de verre**
- 🚫 **N'a pas été lyophilisée, préservant ainsi son potentiel bioactif à 100 %**
- 🚫 **N'a subi aucun procédé chimique dénaturant ses propriétés**

💡 **Un extrait pur, puissant et directement assimilable, pour un bien-être global.**



# 🌞 Ton rituel quotidien pour une détox efficace

🌿 Chaque journée sera rythmée par des gestes qui soutiennent l'élimination des toxines, nourrissent tes cellules et préservent ton bien-être émotionnel.

## 🌟 Ta routine quotidienne en 4 étapes :



### 🌞 Le matin → Activation & élimination - Prend le temps de vivre en douceur

**Objectif** : Réveiller le corps, relancer l'élimination des toxines et booster l'énergie.

✅ **Hydratation profonde** → Bois un verre d'eau tiède avec du citron ou Ô n°13 à jeun.

✅ **Respiration détox** → Pratique 5 minutes de respiration profonde pour oxygéner tes cellules.

✅ **Mouvement doux** → Étirements, yoga ou marche pour activer la circulation lymphatique.

✅ **Petit-déjeuner revitalisant** → Favorise un smoothie à la spiruline fraîche ou un jus vert pour un apport nutritif optimal.

👉 **Astuce Terre & Vie** → Ajoute une cuillère de phycocyanine liquide dans ton eau du matin pour un effet antioxydant et stimulant maximal !

### 🌞 Le midi → Énergie & équilibre digestif

**Objectif** → Nourrir ton corps intelligemment et optimiser la digestion.

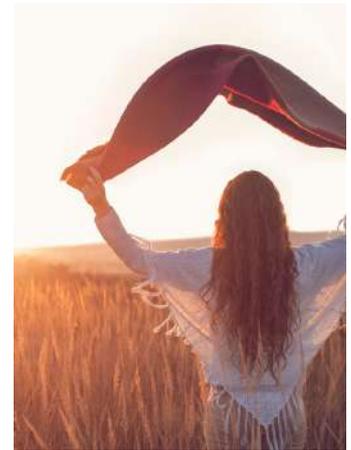
✅ **Repas léger et équilibré** → Privilégie les légumes crus et cuits, les protéines végétales et les bonnes graisses.

✅ **Mastication consciente** → Prends le temps de bien mâcher pour améliorer l'assimilation des nutriments. Poser sa fourchette entre deux bouchées ?

✅ **Soutien des émonctoires** → Boire une infusion drainante (pissenlit, ortie, camomille).

✅ **Marche digestive** → 10-15 minutes après le repas pour favoriser l'assimilation et éviter les ballonnements. Hop, hop, hop, on stimule la circulation lymphatique !

👉 **Astuce Terre & Vie** → Une dose de spiruline fraîche après le repas pour maintenir ton énergie et soutenir ta concentration l'après-midi.



### 🌙 Le soir → Régénération & relaxation

🔴 **Objectif** → Apaiser l'organisme, favoriser le sommeil et la réparation cellulaire.

✅ **Dîner léger et reminéralisant** → Soupe, légumes vapeur, protéines végétales.

✅ **Détox émotionnelle** → Écris tes ressentis du jour dans un journal pour libérer les tensions.

✅ **Bain chaud au sel d'Epsom** → Aide l'élimination des toxines par la peau et apaise les muscles.

✅ **Respiration & méditation** → Quelques minutes de respiration profonde ou de cohérence cardiaque avant le coucher.

👉 **Astuce Terre & Vie** → Une dose de phycocyanine avant de dormir pour aider ton corps à se régénérer pendant la nuit !

### 🌸 Les petits rituels bonus pour booster ta détox

🌿 **Brossage à sec** → Stimule la circulation lymphatique et l'élimination des toxines.

🔥 **Bouillotte chaude sur le foie** → Aide à la détox hépatique et favorise un meilleur sommeil.

💧 **Bain dérivatif** → Technique ancestrale pour favoriser le drainage et l'élimination des toxines.

🏠 **Sommeil réparateur** → Dors dans une pièce aérée et sombre pour optimiser la régénération cellulaire. Mais surtout loin des ondes wifi, des écrans bleus ! Préfère la lecture, les calins, une lampe de sel ou des bougies... la chronobiologie est si importante pour tes petites cellules et la qualité de ton sommeil.

# 🔥 Plan alimentaire type pour une détox efficace

✔ Pendant ces 21 jours, l'alimentation joue un rôle clé dans ton processus de purification. Elle doit être légère, anti-inflammatoire et reminéralisante pour soutenir tes émonctoires et optimiser l'élimination des toxines.



## ● Aliments à éviter ou limiter :

- ✗ Produits ultra-transformés
- ✗ Sucre raffiné et édulcorants
- ✗ Produits laitiers
- ✗ Gluten (si sensible)
- ✗ Café et alcool
- ✗ Excès de protéines animales

## ✔ Aliments à privilégier :

- ✔ Légumes crus et cuits à volonté
- ✔ Fruits frais et secs (avec modération)
- ✔ Protéines végétales (légumineuses, tofu, tempeh, quinoa)
- ✔ Bonnes graisses (avocat, huile d'olive, noix, graines)
- ✔ Infusions, tisanes drainantes et eau riche en minéraux
- ✔ Superaliments : spiruline fraîche, phycocyanine, Ô n°13



## 📌 Astuces bonus pour optimiser ta détox

🌿 **Alterne entre repas solides et repas liquides** (soupes, smoothies, jus verts).

💧 **Bois au minimum 1,5L d'eau filtrée par jour** pour drainer naturellement.

🥗 **Évite les mélanges complexes** : un repas simple = meilleure digestion.

🍴 **Pratique la mastication consciente** pour mieux assimiler les nutriments.

🚶 **Bouge chaque jour !** L'activité physique, même douce, est un **allié incontournable de la détox**. Étire-toi, danse, marche, bouge ton corps pour activer la circulation lymphatique et favoriser l'élimination des toxines.

🧘 **Respire profondément.** Une respiration ample et consciente **soutient le processus d'élimination** en oxygénant tes cellules et **en aidant ton organisme à libérer** ce dont il n'a plus besoin. Quelques minutes de respiration profonde chaque jour font toute la différence.

# Comprendre les inflammations

**Pourquoi apaiser les inflammations de tes cellules ? Freiner le surpoids, apaiser les douleurs, retrouver un sommeil réparateur, un cycle menstruel serein, récupérer à nouveau son énergie... et bien plus encore !**



Une **alimentation anti-inflammatoire** est un mode de nutrition qui offre de nombreux **bénéfices pour la santé et le bien-être**.

Les aliments anti-inflammatoires aident à **diminuer les douleurs, renforcent le système immunitaire et favorisent une meilleure santé générale**.

Cette **alimentation thérapeutique** met l'accent sur l'intégration d'aliments qui **réduisent l'inflammation corporelle** tout en rétablissant l'équilibre acido-basique.

Les aliments ont une influence directe sur notre santé et donc sur nos émotions. Le rituel de purification te propose là quelques grands principes alimentaires, avec ce qu'il faut prioriser et ce qu'il faut diminuer.

Pour lutter contre l'inflammation, il faut cibler des produits riches en vitamines A et E ainsi qu'en zinc comme les carottes, la dinde, les fruits de mer, les légumes à feuilles verts foncés, les lentilles, les graines de courge, les oléagineux (amandes, noisettes, noix du Brésil), les patates douces, les poissons gras, le quinoa, le riz complet....

Tu peux aussi suivre **notre conférence sur les inflammations** pour mieux **comprendre les dégâts** que cela engendre dans ton organisme. Et aussi, la manière dont elles naissent... **demande à ton conseiller Terre & Vie**, de découvrir cette conférence.

# Les règles de bases

**Pourquoi apaiser les inflammations de tes cellules ? Freiner le surpoids, apaiser les douleurs, retrouver un sommeil réparateur, un cycle menstruel serein, récupérer à nouveau son énergie... et bien plus encore !**



Manger le plus naturel et de saison possible pour la richesse nutritionnelle supplémentaire des aliments.

Favoriser les apports en légumes pour qu'ils représentent la moitié de votre assiette.

Diminuer les apports en protéines animales et privilégier les élevages bio et de plein air.

Préférer les poissons gras et crustacés sauvages et bio : maquereaux, sardines, harengs, saumons.

Consommer des bonnes graisses : huile d'olive, de coco, de colza, d'avocat, de noix.....

Consommer des oléagineux (amandes, noisettes, noix du Brésil...) et des graines (courge, tournesol, lin, chia...).

Avoir des apports en céréales ou féculents non raffinés.

## Réduire et limiter :

- Le sucre sous toutes ses formes :  
le sucre se cache partout et est toxique pour l'organisme
- Les aliments transformés et industriels
- Les produits laitiers
- Le gluten
- L'alcool

# Ta liste verte d'aliments MNC

📁 Terre & Vie a le plaisir de **t'offrir la liste des aliments anti-inflammatoires**. Cette liste est exclusivement réservée à nos clients de notre programme **MNC**, un **rituel minceur cellulaire**. Cela te permettra d'entrevoir un autre de nos rituels et de mieux comprendre **les aliments bénéfiques durant ton rituel de purification**.

Reste sur la liste verte sur ces 21 jours.

## Les farines

Farine d'avoine 50  
 Farine de patate douce\* 50  
 Farine de sarrasin\* 45  
 Farine de kamut 45  
 Farine de blé intégrale T150 45  
 Farine d'épeautre intégrale 45  
 Farine de teff\* 45  
 Farine de Farro 45  
 Farine de seigle intégrale 45  
 Farine de petit épeautre intégrale 40  
 Farine de quinoa\* 40  
 Farine de coco\* 35  
 Farine de pois chiches\* 35  
 Farine de souchet\* 35  
 Farine d'amarante\* 35  
 Farine de lentilles\* 30  
 Farine d'orge mondé 30  
 Farine d'amande ou noisette\* 20  
 Farine de banane verte\* 20  
 Farine de lupin\* 15  
 Son d'avoine ou de blé 15  
 \*sans gluten

## Les oléagineux

Oléagineux entier ou poudre 15 à 25  
 Purée d'oléagineux 25 à 35  
 Lait végétal amande, cajou 30  
 Lait de coco 40  
 Graines tournesol 35  
 Graines de lin, sésame 35

## Les fruits séchés

Cramberry 45  
 Abricot sec 35  
 Pruneau 30  
 Baie de Goji 30

## Les féculents

Boullgur 50  
 Pain intégral 49  
 Blé type ebyl 50  
 Semoule complète 50  
 Flocons d'avoine 40  
 Quinoa 40  
 Wasa fibres 35  
 Riz basmati 55  
 Riz complets noir, rouge, brun 50 à 55  
 Riz complet Basmati 45  
 Riz sauvage 35  
 Petits pois 40  
 Haricots rouges 40  
 Haricot blanc 35  
 Pois chiches 35  
 Lentilles vertes 30  
 Edamame 30  
 Lentilles corail 25  
 Flageolet 25  
 Pois cassés 25

## Les sucres

Sucre de coco 55  
 Miel 35 à 80  
 Miel d'acacia 35  
 Sirop d'agave 15  
 Fructose 12  
 Xylitol 7  
 Sirop de Yacon 1  
 Stévia 0  
 Erythritol 0  
 Chocolat noir à 70% 25  
 Chocolat noir à 85% 20

## Les légumes

Carotte cuite 50  
 Topinambour cuit 50  
 Butternut 50  
 Carotte crue 30  
 Tomate 30  
 Aubergine 20  
IG inférieur ou égal à 15 :  
 Ail, Artichaud, Asperge, Avocat, Brocoli, champignon, choux fleur, choux rouge, concombre, courgette, échalote, endive, épinard, fenouil, Haricot vert, oignon, poireau, poivron, radis, salade

## Les fruits

Kiwi 50  
 Mangue 50  
 Litchi 50  
 Banane jaune 50  
 Raisin blanc 45  
 Orange 40  
 Pêche 40  
 Pomme 38  
 Banane verte 35  
 Prune 35  
 Poire 35  
 Nectarine 35  
 Figue fraîche 35  
 Abricots 35  
 Grenade 35  
 Noix de coco 35  
 Clémentine 30  
 Fruit de la passion 30  
 Pamplemousse, citron 25  
 Fruits rouges : fraise, framboise, myrtille, groseille, mure 25  
 Rhubarbe 15

# Ta liste jaune d'aliments MNC

📁 Terre & Vie a le plaisir de t'offrir la liste des aliments anti-inflammatoires. Cette liste est exclusivement réservée à nos clients de notre programme **MNC**, un **rituel minceur cellulaire**. Cela te permettra d'entrevoir un autre de nos rituels et de mieux comprendre les **aliments bénéfiques durant ton rituel de purification**.

Reste sur la liste verte sur ces 21 jours.

## Les farines

Farine de sorgho\* 65  
 Farine d'épeautre raffinée 65  
 Farine de châtaigne, de marron\* 65  
 Farine de blé semi-complète T110 60  
 \*sans gluten

## Les légumes

Fève cuite 65  
 Betterave cuite 65  
 Potiron/Potimarron 65  
 Châtaigne/marron 60  
 Maïs frais 55

## Les féculents

Gnocchi 68  
 Polenta 68  
 Croissant 67  
 Semoule raffinée 65  
 Pain complet 65  
 Riz blanc long grain Camargue 60  
 Pomme de terre vapeur 65  
 Patate douce 55

## Les fruits séchés

Raisin sec 65  
 Figue sèche 60

## Les fruits

Goyave 60  
 Cerises noires 55  
 Raisin noir 55  
 Papaye 55  
 Ananas 55  
 Banane bien mûre 65

## Les sucres

Rapadura, Muscovado 65  
 Confiture 66  
 Sirop d'érable 60  
 Chocolat au lait et blanc 60 à 65

La plupart des farines contiennent une grande quantité de glucides (Charge glycémique haute) donc même à IG bas, il faudra veiller à ne pas en consommer trop sur la journée. Mes farines préférées pour cuisiner : farine de blé T150, farine d'orge et farine de sarrasin mais aussi le son d'avoine très riche en fibres. Pour les sans gluten, la farine de quinoa et celle de sarrasin sont vraiment bien.

Les féculents ont une CG élevée donc même à IG bas, il faudra faire attention à la quantité. A IG haut (ta liste rouge rouge), on les évite. Les légumineuses ont une CG modérée en général.

Toutes les sucrants sont à prendre en petite quantité pour se déshabituer du sucre mais aussi parce que le sucrant parfait n'existe pas ! Privilégie ceux à IG bas. Prends ceux riches en fructose (miel liquide, sirop d'agave, fructose, sirop d'érable) en petite quantité sur la journée car en excès, ils sont mauvais pour le foie et ta prise de poids. Les édulcorants cités ici (Xylitol, Erythritol, stévia) sont à utiliser occasionnellement.

Attention, certains édulcorants sont mauvais pour la flore intestinale comme l'Aspartame, Acésulfame K, Sucralose, Saccharine, Néotame, Advantame. Les 2 premiers sont même douteux et potentiellement cancérigènes à haute dose. A bannir absolument.

# Ta liste rouge d'aliments MNC

📁 Terre & Vie a le plaisir de t'offrir la liste des aliments anti-inflammatoires. Cette liste est exclusivement réservée à nos clients de notre programme **MNC**, un **rituel minceur cellulaire**. Cela te permettra d'entrevoir un autre de nos rituels et de mieux comprendre les **aliments bénéfiques durant ton rituel de purification**.

Reste sur la liste verte sur ces 21 jours.

## Les farines

Farine de riz (raffinée)\* 90  
Farine de riz complète\* 80  
Farine de manioc / tapioca\* 85  
Fécule de maïs (maïzena)\* 80  
Farine de blé blanche T45 85  
Farine de Millet\* 70

## Les légumes

Fève cuite 65  
Betterave cuite 65  
Potiron/Potimarron 65  
Châtaigne/marron 60  
Maïs frais 55

## Les féculents

Pomme de terre au four 95  
Pomme de terre sautée/frite 95  
Pomme de terre à l'eau 75  
Pomme de terre vapeur 65  
Riz à cuisson rapide 85  
Riz soufflé 85  
Riz à cuisson rapide 85  
Riz rond, gluant 80  
Riz à rosotto 75  
Riz sushi 70  
Riz Thaï 70  
Baguette blanche 95  
Galettes de riz soufflé 85  
Pain de mie 70  
Biscotte blanche 70  
Craquette 70

## Les fruits

Goyave 60  
Cerises noires 55  
Raisin noir 55  
Papaye 55  
Ananas 55  
Banane bien mûre 65

## Les sucres

Sucre blanc (saccharose) 70  
Sucre roux, cassonade 70

## Les fruits séchés

Raisin sec 65  
Figue sèche 60

Le chocolat noir à plus de 70% de cacao est IG bas, profitez-en !

Le chocolat au lait et blanc ont un IG modéré mais une CG très élevé donc à éviter.

En dehors de la banane, tous les fruits frais ont une charge glycémique faible (donc peu de glucides) Tu peux tous les consommer sans risque, en plus petite quantité pour les fruits à IG élevé (cas de la pastèque et du melon) Pour la banane qui a une charge glycémique plus importante, il faudra privilégier la banane jaune ou verte ou la mélanger avec d'autres aliments à IG bas, riches en fibres pour baisser l'IG.

Par contre, les fruits séchés sont plus concentrés en sucre, il faudra veiller à surveiller la quantité et limiter ceux à IG élevé. Si possible pas plus de 2 fruits frais par jour. Surtout en perte de poids : privilégié le fruit juste avant le sport. Fruit = énergie = on consomme cette énergie ou on la stocke.

Tous les légumes ont une charge glycémique faible, ils contiennent très peu de glucides, tu peux tous les consommer sans risque. Pour les légumes à IG plus élevé (cas du potimarron, potiron, navet, céleri rave...), il faudra les consommer en quantité raisonnable, idéalement accompagnés de légumes à IG plus bas.

Tous les oléagineux ont un IG et une charge glycémique faibles. Tu peux en consommer sans risque sur la glycémie. Comme ils sont riches en gras, attention tout de même à la quantité. Néanmoins, ils contiennent de bonnes graisses. Pense à bien varier les oléagineux pour changer de goût et pour profiter des vertus de chacun.

# Ta liste noire d'aliments MNC

🎁 Terre & Vie a le plaisir de **t'offrir la liste des aliments anti-inflammatoires**. Cette liste est exclusivement réservée à nos clients de notre programme **MNC**, un **rituel minceur cellulaire**. Cela te permettra d'entrevoir un autre de nos rituels et de mieux comprendre **les aliments bénéfiques durant ton rituel de purification**.

Reste sur la liste verte sur ces 21 jours.

## Chez les glucides

Produits ultra transformés : purée toute faite, baguette blanche, granola industriel, viennoiseries, biscuits, chips, crackers, corn flakes, barre de céréale

- Pain blanc, pains industriels
- Frites
- Boissons énergétiques, boissons sucrées, jus de fruits, sodas
- Sucres ajoutés : sucre blanc, sirop de glucose, fructose, sirop de maïs, sirop de riz, sirop de blé, dextrose, sirop d'agave
- Edulcorants chimiques : aspartame, érythritol, acésulfame-k, sucralose, sorbitol

## Chez les lipides

- Produits ultra transformés : fritures, huile de palme, huiles chauffées, hydrogénées
- Margarines
- Huiles végétales ; de tournesol, huile de maïs, huile de germe de blé, huile de sésame, d'arachide
- Produits laitiers de mauvaise qualité, non bio, industriels
- Sauces et mayonnaises du commerce

## Chez les protéines

- Charcuteries : saucisson, boudin, jambon, préparations industrielles
- Produits animaux de mauvaise qualité, nourris aux céréales et au soja
- Viandes transformées de mauvaise qualité: boulettes, saucisses, hamburgers
- Seitan, soja, légumineuses
- Produits végétariens industriels
- Saumon d'élevage

### Utilisation de tes listes :

La liste verte pour ton quotidien et uniquement celle-ci durant tes rituels de purification.

La liste jaune deux à trois fois par semaine

La liste rouge une fois par semaine

La liste noire deux à trois fois par mois.

Attention, si tu es en perte de poids, limite au maximum la liste rouge et noire dans un premier temps.

Si tu as des douleurs digestives, douleurs diffuses ou inconforts particuliers, durant cette période **limite le lactose, le gluten, le soja, l'avoine qui peuvent être inflammatoires**.

# Exemple de menu type sur une journée

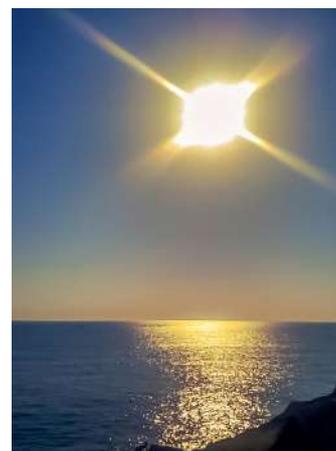


## Le matin → Énergie et élimination

- ◆ Eau tiède + citron OU Ô n°13 à jeun
- ◆ Smoothie détox (banane, épinard, spiruline fraîche, lait végétal)
- ◆ Porridge de sarrasin avec purée d'amande et graines de chia
- ☞ **Option rapide** → Un verre de lait d'amande + 1 dose de spiruline + 1 poignée de noix

## Midi → Légèreté et digestion optimisée

- ◆ Salade de quinoa, pois chiches, avocat et légumes de saison
- ◆ Assaisonnement : huile d'olive + citron + curcuma
- ◆ Infusion drainante (ortie, pissenlit, romarin)
- ☞ **Option rapide** → Une soupe de légumes + galettes de sarrasin



## Soir → Apaisement et régénération

- ◆ Soupe de légumes verts et patate douce
- ◆ Poêlée de légumes de saison avec épices douces (cumin, gingembre)
- ◆ Infusion relaxante (camomille, mélisse)
- ☞ **Option rapide** → Purée de légumes + tartine de pain au sarrasin

### Snacks et alternatives

- 💧 Infusions drainantes tout au long de la journée
- 🍏 Fruits frais ou compote sans sucre
- 🌰 Oléagineux (noix, amandes, graines de courge)
- 🍵 Tisane + carré de chocolat noir 85%

🌟 Avec ce plan alimentaire, tu **nourris ton corps intelligemment** tout en facilitant son nettoyage naturel.

# 🌿 Détox émotionnelle – Libère ce qui t'encombre !

🌿 **Une détox, ce n'est pas juste un nettoyage physique.**

💡 **Les émotions sont aussi des toxines !** Stress, colère, frustration, peurs... Tous ces blocages émotionnels impactent le corps et ralentissent l'élimination des toxines.

💡 **As-tu déjà ressenti une grande fatigue ou des émotions plus intenses pendant une cure détox ?** C'est normal. Ton corps libère des toxines physiques, mais aussi émotionnelles.



## 🌀 Le lien entre les émotions et les organes

👉 En médecine chinoise, chaque organe est lié à une émotion :

### 📍 Foie – Colère, frustration, impatience

➔ C'est l'organe central de la détox, il stocke aussi nos rancœurs et irritations.

💡 **Solution** : Respiration profonde, méditation, tisanes apaisantes (camomille, mélisse).

### 💙 Reins – Peur, insécurité, stress

➔ Une détox des reins peut révéler des peurs inconscientes et un sentiment d'instabilité.

💡 **Solution** : Pratiques d'ancrage (marcher pieds nus, respiration abdominale, boire beaucoup d'eau).

### 📍 Intestins – Blocages, attachement, anxiété

➔ Nos intestins sont notre "deuxième cerveau", ils réagissent à tout stress émotionnel.

💡 **Solution** : Massage abdominal doux, cohérence cardiaque, alimentation riche en fibres.

### ❤️ Peau – Émotions refoulées, image de soi, confiance

➔ Les éruptions cutanées peuvent être le signe d'une détox émotionnelle en cours.

💡 **Solution** : Bains detox, hydratation intense, self-love et s'ancrer dans le présent.

## 🌊 Comment mieux vivre cette vague émotionnelle ? 🌀

### 1. Ne cherche pas à "contrôler" ces émotions, laisse-les circuler.

💡 Note ce que tu ressens dans un carnet, exprime-le par le mouvement, la danse, l'art.

### 2. Respire, ralentis, prends du temps pour toi.

🧘 Pratique la cohérence cardiaque : 5 secondes d'inspiration – 5 secondes d'expiration, pendant 5 minutes.

### 3. Utilise les élixirs floraux pour apaiser tes émotions.

🌸 Les Fleurs de Bach dans Ô n°13 sont là pour accompagner ces transitions émotionnelles en douceur.

### 4. Ancre-toi dans le présent.

🌿 Marche en nature, connecte-toi aux éléments, ressens ton corps et ton souffle.



# ♥ Outils pour une détox émotionnelle réussie

## 📖 1. Le journaling (écriture thérapeutique)

✍️ Écris chaque jour 5 minutes pour libérer ce que tu ressens. Voici quelques questions pour t'aider :

- ➔ Comment je me sens aujourd'hui physiquement et émotionnellement ?
- ➔ Quelle émotion domine ma journée ?
- ➔ Qu'est-ce que je peux relâcher aujourd'hui ?

## 🧘 2. La respiration et le mouvement

🌬️ **Respiration consciente** → Inspire profondément, bloque 3 secondes, puis expire lentement. Cela aide à relâcher les tensions et le stress.

🧘 **Yoga doux et étirements** → Les postures comme la torsion assise ou l'enfant favorisent l'élimination des toxines émotionnelles.

## 🎵 3. La vibration du son

🎵 **Le chant ou les mantras** → Chanter active le chakra de la gorge, permettant d'exprimer des émotions refoulées.

🎧 **Écouter des sons apaisants** → Bols tibétains, musique à 432 Hz, nature...

## 🌿 4. Les plantes et élixirs pour accompagner tes émotions

💧 **Les fleurs de Bach** → Spécialement intégrées dans Ô n°13 pour t'accompagner tout au long de ta détox.

🌿 **Les tisanes apaisantes** → Camomille, mélisse, valériane pour calmer le mental.

## 📵 5. La détox digitale

📱 Limite le temps d'écran, surtout le matin et le soir. Coupe les notifications inutiles et privilégie des moments sans téléphone. Laisse ton cerveau respirer, loin des sollicitations numériques.

## 🔪 6. Un environnement épuré et énergisé

💎 **Lithothérapie** → L'améthyste apaise, la tourmaline noire protège, le quartz rose reconforte.

🌬️ **Purification** → Diffuse des huiles essentielles, brûle de la sauge...

🌿 **Allège ton espace** → Un espace clair, c'est un mental apaisé. Débarrasse-toi du superflu et laisse circuler l'énergie.



💡 Conseil bonus : Écoute-toi et ralentis !

Si une émotion forte surgit, prends le temps de l'accueillir au lieu de la réprimer. Respire, écris, bouge... et laisse ton corps et ton esprit se libérer naturellement.

🌿 Un esprit allégé, c'est une détox encore plus efficace !

# Les pierres au service du corps et de l'esprit 29

En complément d'une alimentation adaptée et des produits Terre & Vie, la lithothérapie peut jouer un rôle essentiel dans l'accompagnement de ta détox. Certaines pierres sont connues pour favoriser l'élimination des toxines, améliorer la digestion et aider à libérer les blocages émotionnels qui freinent ton bien-être.

## ◆ **Howlite – L'élimination et l'apaisement**

- ✦ Soutient le système digestif et le foie
- ✦ Favorise l'élimination des toxines et de l'eau
- ✦ Aide à la régulation du poids
- ✦ Apporte un apaisement mental et émotionnel

✦ **Conseil d'utilisation** : Porter un bracelet en howlite ou placer une pierre roulée sous l'oreiller pour favoriser la détente et la régénération nocturne.



## 🌿 **Unakite – La digestion et la libération émotionnelle**

- ✦ Favorise l'élimination des toxines au niveau du foie et des intestins
- ✦ Régule les fonctions intestinales et la digestion
- ✦ Libère les blocages émotionnels liés au passé
- ✦ Renforce l'estime de soi et la patience

✦ **Conseil d'utilisation** : Porter un bracelet ou une pierre d'unakite sur soi lors des repas pour favoriser une digestion optimale et une élimination efficace.



## 🔥 **Jaspe rouge – L'énergie et la circulation**

- ✦ Stimule la digestion et le transit intestinal
- ✦ Soutient la circulation sanguine et le drainage
- ✦ Apporte énergie et vitalité en cas de fatigue
- ✦ Aide à l'ancrage et renforce la confiance en soi

✦ **Conseil d'utilisation** : À poser directement sur le ventre en cas de douleurs digestives ou à porter en bijou pour un ancrage quotidien.



## ◆ **Apatite bleue – Le coupe-faim naturel**

- ✦ Réduit l'appétit et soutient la perte de poids
- ✦ Améliore le métabolisme digestif
- ✦ Régule les émotions et aide à exprimer ses besoins
- ✦ Favorise la gestion du stress et des blocages émotionnels

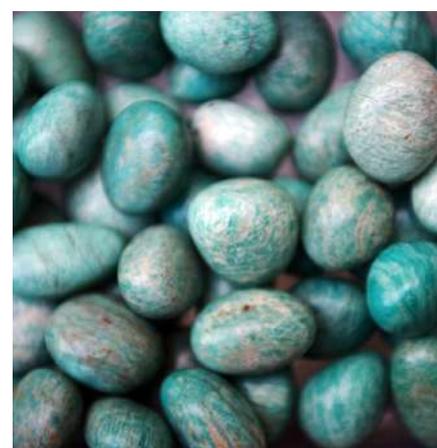
✦ **Conseil d'utilisation** : Porter un bracelet en apatite bleue ou méditer avec la pierre en cas de fringale émotionnelle.

# ☀ Bracelet minceur & communication

Nos bracelets allient la puissance des pierres naturelles à une intention spécifique, pour accompagner en douceur ta purification physique et émotionnelle. Chaque bracelet a été conçu pour agir en synergie avec le programme détox, en travaillant sur différents aspects du bien-être : l'élimination des toxines, la digestion, l'équilibre émotionnel et l'ancrage.

## ✨ Howlite | Apatite bleue | Amazonite

◆ **Action principale** : Ce bracelet est ton allié pour harmoniser ton rapport à la nourriture et favoriser une digestion sereine. Il agit sur l'élimination des toxines tout en aidant à mieux gérer les fringales émotionnelles. Grâce à son action apaisante, il soutient également la communication et l'expression de soi, afin que tu sois pleinement aligné(e) avec tes besoins réels.



### ◆ Bienfaits des pierres :

- **Howlite** : Connue pour son effet drainant, elle aide à éliminer l'eau en excès et à réguler le métabolisme. Son énergie apaisante réduit les envies de grignotage liées au stress.
- **Apatite bleue** : Pierre coupe-faim naturelle, elle favorise la perte de poids en régulant l'appétit et en soutenant le métabolisme. Elle encourage également à mieux comprendre et exprimer ses besoins.
- **Amazonite** : Elle agit comme un bouclier émotionnel en aidant à équilibrer les émotions. Idéale pour les personnes qui mangent sous l'effet du stress ou de l'anxiété.

✦ **Conseils d'utilisation** : ✓ Porte ce bracelet en journée pour t'aider à réguler tes envies alimentaires.

✓ Lorsque tu ressens une compulsion, tiens-le quelques instants dans ta main et respire profondément.

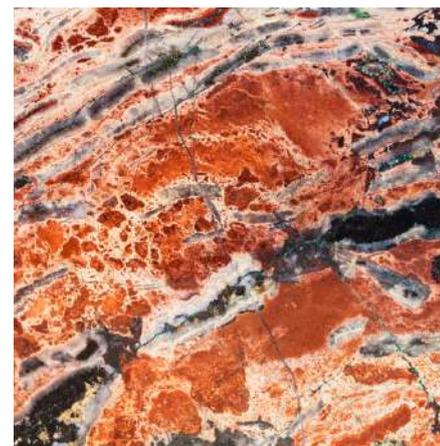
✓ Médite avec lui pour ancrer une intention de mieux-être et d'équilibre alimentaire.

# 🔥 Bracelet détox & digestion

Nos bracelets allient la puissance des pierres naturelles à une intention spécifique, pour accompagner en douceur ta purification physique et émotionnelle. Chaque bracelet a été conçu pour agir en synergie avec le programme détox, en travaillant sur différents aspects du bien-être : l'élimination des toxines, la digestion, l'équilibre émotionnel et l'ancrage.

## ✨ **Jaspe rouge | Unakite**

◆ **Action principale** : Ce bracelet est parfait pour stimuler naturellement les fonctions digestives et favoriser l'élimination des toxines. Il renforce l'énergie vitale, encourage une meilleure circulation sanguine et accompagne le processus de purification en agissant directement sur les émonctoires.



### ◆ **Bienfaits des pierres :**

- **Jaspe rouge** : Connue pour son action dynamisante, elle stimule la circulation sanguine et le transit intestinal. Elle aide aussi à drainer les toxines et à renforcer l'énergie vitale.
- **Unakite** : Pierre de la régénération, elle favorise l'élimination des toxines et le bon fonctionnement du foie et des intestins. Elle aide aussi à libérer les blocages émotionnels stockés dans le corps.

### ✦ **Conseils d'utilisation :**

- ✓ À porter tout au long du programme détox pour soutenir les processus d'élimination.
- ✓ Pour amplifier son effet, place-le sur ton ventre quelques minutes par jour en respirant profondément.
- ✓ Utilise-le lors de tes repas pour améliorer ta digestion et favoriser une assimilation optimale des nutriments.

# 🌿 Bracelet zen "Se libérer du passé"

## 💡 Les pierres et la détox, un duo puissant

En combinant l'énergie des pierres aux bienfaits du programme détox 21 jours de Terre & Vie, tu t'offres un accompagnement holistique unique. Prends soin de ton corps, de ton esprit et de ton énergie pour une transformation en profondeur. 🌿💎

## ✨ Unakite | Graines de Rudraksha

◆ **Action principale** : ce bracelet est un puissant soutien pour lâcher prise et se débarrasser des poids émotionnels qui peuvent ralentir ton processus de purification. Il favorise un nettoyage en profondeur, autant au niveau physique qu'émotionnel, pour que tu puisses avancer avec légèreté et sérénité.



### ◆ Bienfaits des pierres :

- **Unakite** - Pierre de la transformation, elle aide à libérer les émotions enfouies et à guérir les blessures du passé. Elle est idéale pour un travail intérieur en douceur.
- **Graines de Rudraksha** - Connues pour leur capacité à apaiser l'esprit et à réduire le stress, elles favorisent un lâcher-prise profond et une meilleure connexion à soi-même. Elles sont traditionnellement utilisées pour équilibrer les énergies et accompagner les méditations.



### ✦ Conseils d'utilisation :

- ✓ À porter si tu ressens un besoin de libération émotionnelle pendant la détox.
- ✓ Médite avec ce bracelet en posant une intention de guérison et d'acceptation.
- ✓ Prends quelques minutes chaque jour pour tenir une graine de Rudraksha entre tes doigts et respirer profondément afin de calmer ton mental et favoriser une détente profonde.



# Comment choisir ton bracelet ?

☛ Tu souhaites accompagner ta **perte de poids et réguler tes fringales** ?

Opte pour le **bracelet minceur & communication**.

☛ Tu veux **optimiser ta digestion et éliminer les toxines** en douceur ?

Le bracelet **détox & digestion** est fait pour toi.

☛ Tu ressens le besoin de libérer des **blocages émotionnels** et de t'alléger mentalement ?

Le bracelet zen "**Se libérer du passé**" sera ton allié.



# Pourquoi l'après-détox est aussi important que la détox elle-même ?

💡 **Bonne nouvelle : ton corps et ton esprit ont vécu un reset profond !**

Mais sans **une transition douce et réfléchie**, tu risques de retomber dans tes anciennes habitudes et de perdre les bénéfices de ces 21 jours.

🔥 **Objectif : intégrer des habitudes durables pour continuer à rayonner de l'intérieur.**

## 1 Réintroduire les aliments avec intelligence 🥗

Après une période où ton organisme s'est allégé, il faut éviter de brusquer ton système digestif.

✅ Réintroduction progressive :

👉 Jour 1-3 : protéines végétales légères ( lentilles, pois chiches)

👉 Jour 4-6 : protéines animales maigres (œufs, poisson)

👉 Jour 7+ : produits plus complexes comme les laitages ou le gluten si tu en consommes

⚠️ **Évite les excès de suite !** Pas de plats ultra-riches dès la fin de la détox.

💡 **Écoute ton corps !** Note ce que tu ressens après chaque aliment. S'il y a des ballonnements, lourdeurs ou inconforts, ton corps t'envoie un message.

## 2 Garder des habitudes de purification 💧

Même après la détox, tes émonctoires ont besoin de rester actifs pour une élimination continue.

✅ **Hydratation quotidienne** : Eau filtrée, tisanes drainantes (romarin, pissenlit, bouleau).

✅ **Alimentation vivante** : Fruits, légumes de saison, graines germées.

✅ **Rituels bien-être** : Brossage à sec, bouillotte sur le foie, respiration profonde.

🔥 **Astuce Terre & Vie** : Continue de prendre Ô n°13, 1 à 2 fois par semaine pour maintenir un bon drainage.

## 3 Adopter une routine bien-être durable 🌿🧘

Tu as senti les effets positifs d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie plus sain ? Ne t'arrête pas là !

✅ **Matin :**

💧 1 verre d'eau + phycocyanine pour réveiller le foie

🕒 3 minutes de respiration consciente

🚶 10 minutes d'étirements ou de marche

✅ **Midi :**

🥗 Un repas équilibré et coloré

☀️ Sortir à l'air libre pour oxygéner son corps

✅ **Soir :**

🛁 Bain de sel d'Epsom pour détendre le corps

🕒 5 minutes de gratitude et de respiration

📖 Écriture de tes ressentis et observations dans un journal

## 4 Préparer les prochaines étapes de ton bien-être 🚀

La détox est un **point de départ, pas une fin en soi.**

🌟 **Comment continuer sur cette lancée ?**

♦ **Faire une détox à chaque changement de saison** (printemps, automne).

♦ **Se fixer de nouveaux objectifs bien-être** (alimentation, sport, sommeil).

♦ **Explorer des pratiques complémentaires** : jeûne intermittent, yoga, naturopathie.

🌿 **Mot de la fin : la détox est un acte d'amour envers soi-même** ❤️

Ce que tu as fait durant ces 21 jours est bien plus qu'un simple nettoyage :

✅ Tu as libéré des toxines physiques et émotionnelles

✅ Tu as renoué avec ton énergie naturelle

✅ Tu as appris à écouter ton corps et ses besoins réels

🔥 Ce n'est que le début d'un chemin vers un bien-être durable.

Continue à prendre soin de toi, et rayonne de l'intérieur !

# Ce qu'ils en disent : des résultats concrets et un bien-être retrouvé

Parce qu'une transformation est encore plus impactante quand elle est vécue et partagée, voici quelques **témoignages inspirants** de celles et ceux qui ont suivi le **Programme Détox 21 jours Terre & Vie**.

## 01. Un regain d'énergie et un esprit apaisé

"Je me sentais constamment fatiguée, avec des problèmes digestifs et une sensation de lourdeur. Ce programme a été une révélation ! Dès la première semaine, mon ventre était plus plat, je me réveillais plus facilement, et surtout, je me sentais plus légère physiquement et mentalement. La combinaison des produits Terre & Vie a fait toute la différence ! Maintenant, j'ai adopté des habitudes plus saines et je me sens renaître."

— Sophie, 39 ans

## 02. Un nouveau départ pour mon bien-être

"J'ai toujours eu des difficultés à gérer mon stress et mes émotions, ce qui me poussait vers une alimentation déséquilibrée. Grâce à la prise en compte des émotions dans ce programme, notamment avec Ô n°13 et les fleurs de Bach, j'ai ressenti une véritable libération émotionnelle. La phycocyanine m'a aussi beaucoup aidée pour retrouver de l'énergie sans coup de fatigue. Aujourd'hui, je me sens plus alignée et en harmonie avec mon corps."

— Laura, 28 ans

## 03. Une digestion transformée et une meilleure vitalité

"Depuis des années, j'avais des ballonnements après chaque repas, une peau terne et un sommeil perturbé. Ce programme a changé la donne ! En quelques jours, mon transit s'est amélioré, ma peau est plus éclatante et je dors mieux. Je ne pensais pas qu'une simple détox pouvait avoir un impact aussi global ! J'ai également pris conscience de l'importance des émonctoires et du drainage."

— Marc, 45 ans

## 04. Un effet visible sur ma silhouette et mon moral

"Je voulais faire une détox pour me sentir mieux dans mon corps, mais aussi pour perdre un peu de poids sans frustration. Mission accomplie ! En plus d'une digestion plus fluide, j'ai dégonflé au niveau du ventre, et je me sens bien plus légère. Mais surtout, ce programme m'a redonné confiance en moi. J'ai appris à écouter mon corps, à mieux m'alimenter et à prendre soin de moi sur le long terme."

— Émilie, 34 ans



# Et toi, quel sera ton témoignage ? 🚀

Le Programme Détox 21 jours Terre & Vie est bien plus qu'un simple protocole, c'est un rituel de transformation intérieure et extérieure.

- ◆ Tu veux ressentir ces effets sur ton corps et ton esprit ?
- ◆ Tu veux retrouver de l'énergie, une digestion saine et un moral boosté ?

## ✨ Pourquoi cette approche est différente ?

- 💡 **Une vision complète** - On ne se limite pas à "nettoyer", on restaure en profondeur
- 💡 **Une action ciblée** - Chaque phase du programme est pensée pour réactiver tes cellules
- 💡 **Une transformation durable** - Ce n'est pas un "régime rapide", mais un changement positif et ancré

🌿 L'engagement Terre & Vie : une détox respectueuse de ton équilibre

🚀 Ce programme ne repose pas sur la privation, mais sur la compréhension des besoins réels de ton corps.

# Bonus - Ton journal de suivi

## Détox



### ★ Suis ta transformation jour après jour !

Ce programme de 21 jours est une véritable renaissance pour ton corps et ton esprit. Pour maximiser ses bienfaits et rester à l'écoute de tes ressentis, nous avons conçu ce journal de suivi.

#### 💡 Pourquoi tenir un journal pendant ta détox ?

- ◆ Mieux comprendre comment ton corps réagit à chaque phase
- ◆ Identifier les évolutions de ton bien-être physique et émotionnel
- ◆ Ancrer tes nouvelles habitudes et renforcer ta motivation
- ◆ Avoir un repère concret sur ton parcours et tes réussites

#### Comment l'utiliser ?

📌 Chaque jour, prends 5 minutes pour remplir ton journal. Note tes sensations, ton énergie, ton humeur et tout changement observé.

📌 À la fin de chaque phase, fais un petit bilan pour voir ton évolution et les bienfaits ressentis.

#### Tableau de suivi quotidien

Jour	Énergie ⚡	Digestion 🍴	Sommeil 🌙	Émotions ❤️	Hydratation 💧	Note libre 📝
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						

💡 Astuce : Tu peux également noter tes repas, tes routines bien-être et tes petites victoires du jour !

# Bonus - Ton journal de suivi Détox

## Bilan de fin de chaque phase

### Phase 1 : Nettoyer & éliminer (jours 1 à 7)

 Comment tu te sens ? Fatigue ? Vitalité retrouvée ? Sensation de légèreté ?

### Phase 2 : Réparer & renforcer (jours 8 à 14)

 Quels changements observes-tu ? Digestion améliorée ? Énergie plus stable ? Sommeil de meilleure qualité ?

### Phase 3 : Recharger & pérenniser (jours 15 à 21)

 Comment tu te projettes après la détox ? As-tu envie de garder certaines habitudes ?

# ☀️ Ta détox est terminée... et maintenant ?



Félicitations ! 🎉 Tu viens d'accomplir **21 jours de purification et de renouveau**. Ton corps a éliminé, s'est réparé et s'est rechargé en énergie. **Mais ce n'est pas la fin... c'est un nouveau départ !**

- 💡 Pourquoi prolonger certaines habitudes après la détox ?
- ✓ Pour préserver les bienfaits sur le long terme
- ✓ Pour éviter un retour en arrière en surchargeant ton organisme trop vite
- ✓ Pour maintenir ton énergie, ta digestion fluide et ton équilibre émotionnel

## 🔄 Quand refaire une détox complète ?

🌿 **Idéalement, à chaque changement de saison !**

➔ **Printemps 🌸** : Pour éliminer les toxines accumulées en hiver et alléger l'organisme

➔ **Automne 🍂** : Pour préparer son immunité avant l'hiver et renforcer son énergie

➔ Si tu ressens à nouveau des signes de surcharge (fatigue, peau terne, digestion lente), une cure de 10 jours peut être bénéfique entre deux grandes détox.

💡 **Tu veux aller encore plus loin ?**

➔ Retrouve tous les conseils et partages d'expérience dans notre groupe Terre & Vie !

📱 La pleine santé cellulaire sur facebook

➔ Demande à ton conseiller Terre & Vie de faire une cartographie, un bilan pleine santé ou même une lecture bio-scan et parle-lui de tes objectifs en santé holistique.

## ☀️ Un dernier mot...

La détox, c'est bien plus qu'un simple programme. **C'est une reconnexion à soi.** ❤️

En prenant soin de tes cellules, de ton énergie et de ton équilibre émotionnel, tu fais un cadeau à ton corps... et il te le rendra bien.

🌿 **Garde précieusement cette approche holistique et bienveillante envers toi-même.**

✉️ **Dis-nous en message privé sur nos réseaux sociaux ou dans ton journal : quelle est TA plus grande transformation après ces 21 jours ?**

🔥 **Bravo encore pour ton engagement ! 🚀🌟**