

Cure Detox en douceur

La cure detox est recommandée au printemps et à l'automne, ou en cas de problèmes cutanés. Elle doit être douce, avec une alimentation équilibrée. Pas d'alcool.

Voie Interne : Programme Détox sur 5 Semaine

Semaine 1

Cure d'Hydrolat de Romarin Officiel : Prenez **3 cuillères à soupe par jour** durant 7 jours. Alternative : mélange DETOX'O.

Semaine 2

Pause : Ne prenez aucun hydrolat ou mélange détox.

Semaine 3

Cure d'Hydrolat de Carotte Sauvage : Consommez **3 cuillères à soupe par jour** durant 7 jours. Alternative : mélange DETOX'O.

Semaine 4

Pause : Continuez sans prise d'hydrolat ou de mélange détox.

Semaine 5

Cure d'Hydrolat de Livèche : Utilisez **3 cuillères à soupe par jour** sur 7 jours. Alternative : mélange DETOX'O.

Soin de la Peau en Parallèle

Nettoyage du Visage

Soir : Nettoyez votre visage avec de l'**Hydrolat de Thym Doux** à l'aide d'un coton imbibé pour ses propriétés purifiantes.



Hydratation et Équilibre

Application d'Huile Végétale : Après le nettoyage, appliquez de l'**Huile Végétale de Jojoba** sur le visage pour ses qualités équilibrantes.

Traitement Local des Boutons

Utilisation d'Huile Essentielle : En cas de besoin, appliquez localement de l'**Huile Essentielle de Lavande** sur les boutons pour favoriser leur disparition.

Ce protocole combine une cure détox interne structurée avec des soins de la peau spécifiques, visant à purifier l'organisme et à maintenir l'équilibre et la clarté de la peau, notamment du visage.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours. Il est possible d'adapter le protocole en fonction des personnes.

Il n'y a pas d'ordre spécifique pour les hydrolats unitaires, il est possible d'utiliser de la livèche, puis la Carotte Sauvage et enfin le Romarin. Il est possible d'adapter le protocole selon votre appréciation de professionnel de santé.

