

# BIOPUR

Mon diagnostic détox : je fais le test !  
mis au point par Nathalie Marchand, naturopathe

Je fais ce test, en étant attentif à mon corps et mes ressentis, pour évaluer mon hygiène de vie et différents systèmes de mon organisme. Je coche spontanément, sans trop réfléchir, les situations qui me correspondent, puis je fais le total.

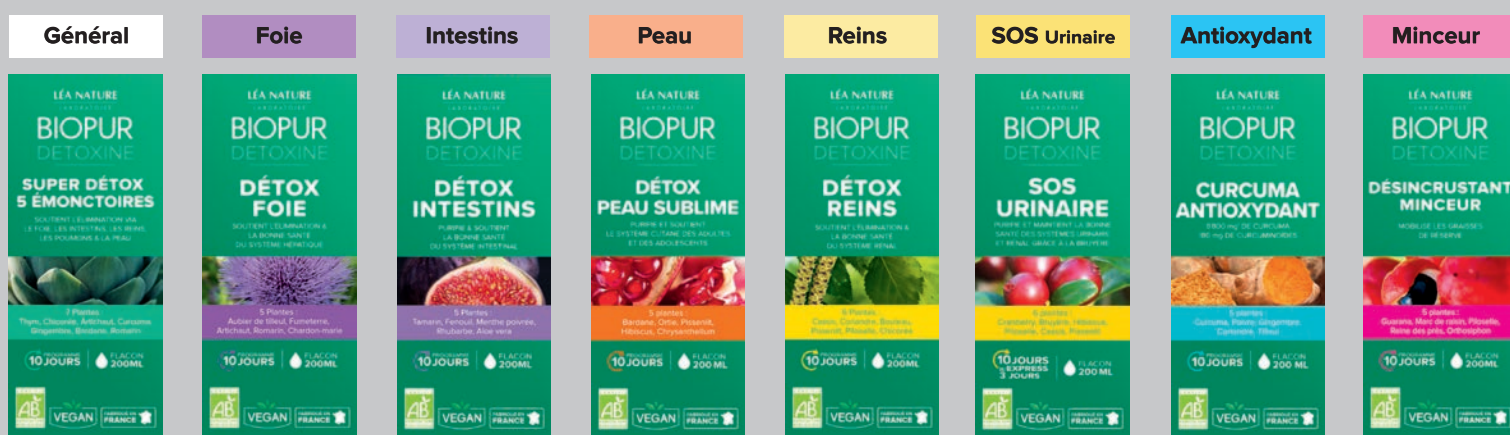
MES SOUCIS			OUI	
GÉNÉRAL	Alimentation, environnement, sédentarité, stress	1	Mon alimentation est composée de moins de 50 % de produits bio ou locaux.	
		2	Je ne mange pas de légumes ou fruits à chaque repas.	
		3	Je mange de la charcuterie ou des aliments ultra-transformés plus de 3 fois par semaine.	
		4	Je marche au total moins de 30 min par jour ou je fais du sport moins de 3 fois par semaine.	
		5	J'habite une grande ville, ou je suis en contact avec la nature moins de 5 fois par semaine.	
		6	Je fume, ou j'ai fumé plus d' 1 an, ou j'ai arrêté de fumer il y a moins d' 1 an.	
		7	Je me sens fatigué, encrassé, ou au ralenti.	
		8	Je dors mal.	
		9	Je me sens stressé, irritable ou hypersensible.	
		10	Je ne me sens pas épanoui.	
		11	Cela fait plus de 3 mois que je n'ai pas détoxiné mon corps.	
ÉMONCTOIRES	FOIE	12	J'ai tendance aux excès alimentaires de sucres, féculents, mauvais gras ou alcool.	
		13	Ma digestion est perturbée, ou mon transit est irrégulier, tantôt trop rapide, tantôt trop lent.	
		14	J'ai régulièrement mauvaise haleine.	
		15	Je suis sujet à la peau grasse et aux boutons, surtout quand je fais des excès.	
		16	J'ai pris des médicaments sur plus de 5 jours dernièrement.	
		17	Je suis confronté à beaucoup de pollution, de produits chimiques.	
		18	J'ai souvent des soucis ORL.	
		19	Je ressens souvent de la colère.	
	INTESTINS	20	Je ne vais pas à la selle tous les jours.	
		21	Nouvel environnement, voyage, ou stress me constipent.	
		22	J'ai souvent la sensation de ventre gonflé, de ballonnements.	
		23	Je manque de lâcher-prise ou d'ouverture d'esprit.	
	PEAU	24	Mon teint est terne ou ma peau est grasse.	
		25	J'ai des problèmes de peau persistants : boutons, irruptions, eczémas...	
		26	Ma transpiration est malodorante ou je transpire très peu.	
	REINS	27	J'utilise des crèmes cosmétiques « classiques » non bio.	
		28	J'ai des soucis circulatoires.	
		29	Je suis ou ai suivi un régime riche en protéines.	
		30	Je bois moins d'1l d'eau par jour ou je mange très salé.	
31		Je ressens des angoisses ou des peurs.		
SPÉCIFIQUE	URINAIRE	32	Je suis sujet aux infections urinaires, ou mon urine est foncée.	
	ANTI-OXYDANT	33	J'ai des soucis articulaires.	
		34	J'ai le sentiment de vieillir.	
		35	Mes défenses immunitaires sont affaiblies, ou je suis en convalescence.	
		36	Je fais du sport de façon intensive.	
	SOS MINCEUR	37	Je démarre un programme minceur ou je sors d'une période d'excès.	
		38	J'ai du mal à perdre du poids.	
		39	Je suis en surpoids.	
	40	J'ai de la cellulite ou des rondeurs déforment ma silhouette.		
TOTAL SCORE DE TOXÉMIE				

# BIOPUR

Mon diagnostic détox : les résultats  
mis au point par Nathalie Marchand, naturopathe

	SCORE 0 à 9 : ma toxémie est faible	SCORE 10 à 19 : ma toxémie est moyenne	SCORE 20 à 40 : ma toxémie est forte
<b>Mon diagnostic</b>	Mon hygiène de vie est plutôt bonne, j'ai plutôt besoin de me détoxiner en douceur à chaque changement de saison.	J'ai besoin d'une détoxification intense rapidement, puis de me détoxifier régulièrement en douceur à chaque changement de saison.	J'ai besoin d'une détoxification de fond, puis de me détoxifier régulièrement à chaque changement de saison, voire un peu plus souvent si phase de fatigue, déséquilibre...
<b>Prochaine détox, fonction de mon profil</b>	<b>Au prochain changement de saison, 10 jours avec :</b> • 1 flacon de Super Détox 5 émonctoires ou du produit qui correspond aux soucis les plus importants pour moi d'après le test. ↑ 2 càs le matin à jeun avec un grand verre d'eau.	<b>Dès que possible, 20 jours avec :</b> • 2 flacons de suite : → 1er flacon = Super Détox 5 émonctoires, → 2è flacon = le produit qui correspond aux soucis les plus importants pour moi d'après le test. ↑ 2 càs le matin à jeun avec un grand verre d'eau.	<b>Au plus vite, 20 jours avec :</b> • 2 flacons de suite de Super Détox 5 émonctoires. ↑ 2 càs le matin à jeun avec un grand verre d'eau. <b>1 mois après la fin :</b> • 2 flacons du produit qui correspond aux soucis les plus importants pour moi d'après le test, en dose intensive. ↑ 4 càs le matin à jeun.
<b>Puis à chaque changement de saison (mars – juin – septembre – décembre) : refaire le test.</b>			
<b>Ma feuille de route</b>	Je poursuis mes bonnes habitudes et j'améliore encore mon hygiène de vie grâce à de petites astuces naturopathiques.	Je bouge mes habitudes alimentaires, sportives, gestion du stress. Je mets en place une meilleure hygiène de vie globale.	Il est temps de repenser mon mode de vie, pour prendre soin de moi. Bien manger, bien bouger, bien s'amuser : ce sont les fondements !

Le produit qui correspond aux soucis les plus importants pour moi :



**NB :** dans le doute, vous pouvez privilégier le foie, organe majeur de la détox.

