

SLOW DETOX

VOTRE GUIDE



COMPAGNIE ROYALE
DES INDES ORIENTALES

PARIS 1665



UN GUIDE POUR APPRENDRE À PURIFIER ET RENFORCER SON CORPS

La santé est le trésor qui est le plus mal gardé. Parce qu'il vaut mieux prendre soin de soi que d'essayer de guérir une maladie déjà installée, ce guide a été développé en collaboration avec un nutritionniste pour vous aider à purifier et renforcer votre corps afin que celui-ci supporte mieux les différents stress auxquels ils doit faire face au quotidien.

Des plantes et des épices pour accompagner votre détox

Moins contraignantes que les monodiètes ou les jeunes, les cures de détox de la Compagnie Royale des Indes Orientales se basent sur l'utilisation de plantes rapportées de ses escales dans le lointain. Afin d'élaborer des cures simples mais efficaces, notre nutritionniste associe les épices ayurvédiques aux plantes des pharmacopées médiévales.



UNE CURE DÉTOX – LIGNE EN DOUCEUR POUR RÉÉNERGISER QUOTIDIENNEMENT LE CORPS ET L'ESPRIT

Très régulièrement notre organisme a besoin que l'on s'occupe de lui. Il s'agit de le purifier en douceur pour le stimuler et le redynamiser. En un mot, on lui remet les idées en place tout en lui effaçant le superflu : c'est le Détox-Ligne pour vous rebooster !

Sans s'en rendre vraiment compte, petit à petit, on accumule les toxines et notre motivation diminue, notre vitalité s'affaiblit et notre taille s'épaissit. Il faut reprendre conscience et réagir : c'est l'objectif de la Détox-Ligne. C'est notre garantie contre l'engrassage qui guette notre corps et accélère notre vieillissement!

TROIS RÈGLES D'OR POUR OPTIMISER L'EFFET DE VOTRE CURE DÉTOX



Faire quotidiennement le plein de Dopamine

En faisant de l'exercice, le corps secrète une hormone euphorisante, la dopamine, qui vous aidera à retrouver la ligne et à garder le sourire.



Adopter un mode de vie sain et tonifiant

Diminuer le sucre et consommer des épices alcalinisantes permet d'augmenter la vitalité et de réduire l'anxiété et les sautes d'humeurs.

La consommation régulière de nos infusions vous aidera à y parvenir.



Purifier la pensée par la méditation

Les pensées négatives augmentent la production de toxines qui entraînent à leur tour une sensibilité accrue au stress.

Les exercices de relaxation permettent de retrouver la sérénité et sont indispensables pour une détox réussie.



LA PRISE DE CONSCIENCE, PREMIÈRE ÉTAPE POUR RELANCER LE MÉTABOLISME

La fable des grenouilles, pour faire peau neuve progressivement

Si l'on plonge subitement des grenouilles dans de l'eau chaude, elles s'échappent d'un bond, alors que si on les plonge dans l'eau froide et qu'on porte très progressivement l'eau à ébullition, les grenouilles s'engourdissent et s'habituent à la chaleur de plus en plus chaude pour finir ébouillantées.

Votre corps est votre meilleur ami

L'engrassage de notre corps obéit à la même logique : insensiblement le stress, la mauvaise nourriture et la pollution intoxiquent notre organisme. Cela commence par notre intestin, notre foie, nos poumons, notre peau puis tous nos organes, cerveau y compris.

Votre cure de détox, un premier pas vers une renaissance ?

Il faut réagir régulièrement et relancer notre métabolisme pour rajeunir dans notre tête et dans notre corps. La Détox-Ligne aide à venir à bout du mal-être qui s'insinue progressivement en nous, source de maux de tête, de fatigue, d'allergies, de maux de ventre et de baisse de tonus.

**VOTRE CORPS
EST VOTRE ALLIÉ**

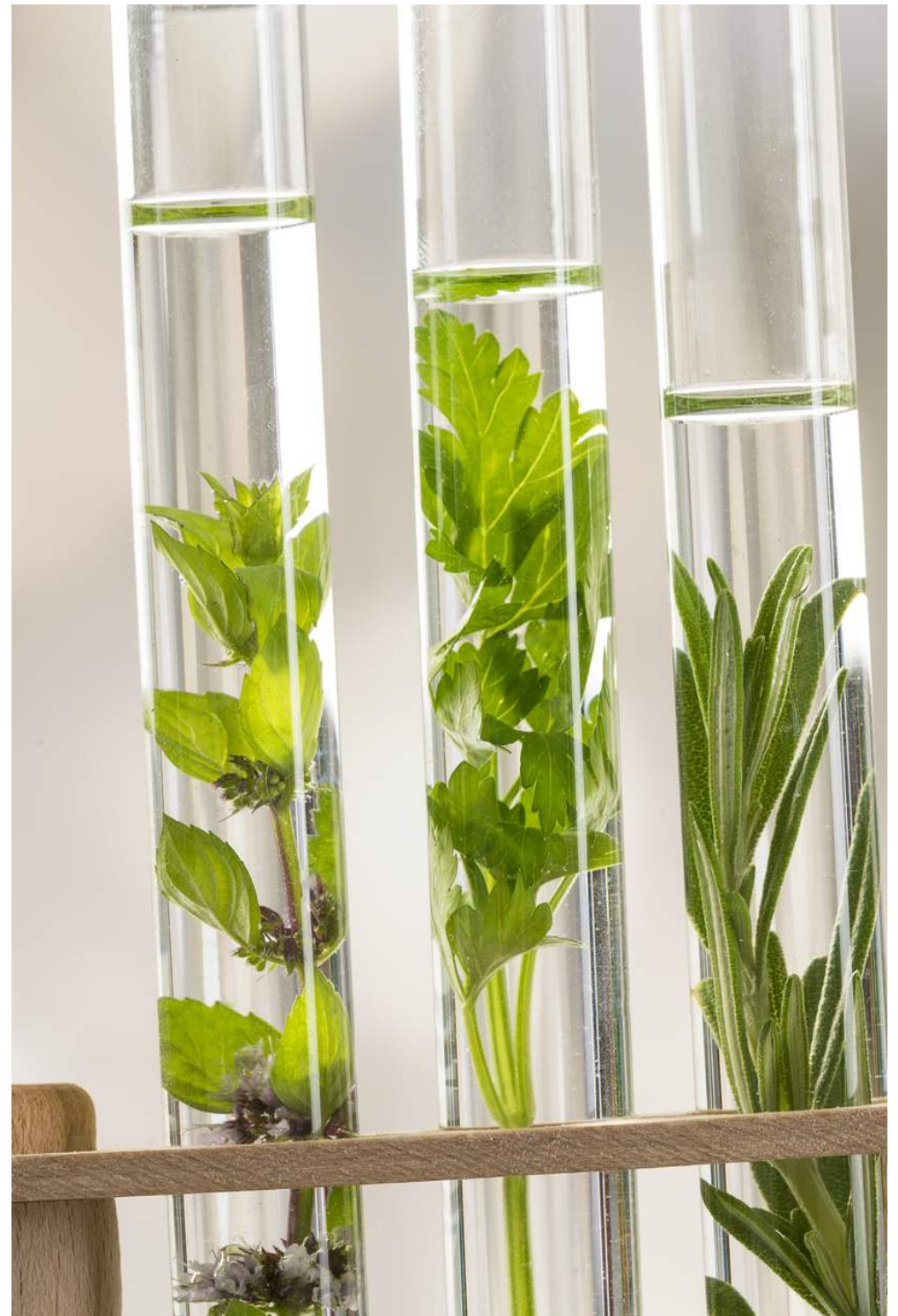
LES CURES DE DÉTOX, À LA SOURCE DES MÉDECINES HOLISTIQUES ORIENTALES

Mieux vaut prévenir que guérir

Pendant leur exploration de l'Orient, les envoyés de la Compagnie des Indes ont rencontré des hommes extraordinaires, détenteurs de sagesses encore inconnues en Occident. Alors qu'en Europe les médecins s'évertuaient à guérir les symptômes des maux, l'Ayurveda et la médecine chinoise proposaient de nombreuses méthodes pour prévenir leur apparition. Ces dernières reposaient sur la constatation que le corps et l'esprit sont liés, et qu'ils ont besoin d'équilibre.

Après plusieurs millénaires d'observations, les savants d'Inde et de Chine se sont aperçus que les changements des saisons perturbent cet équilibre. Ils ont développés différentes cures afin de permettre à l'organisme de retrouver son harmonie naturelle.

CORPS ET ESPRIT
EN ÉQUILIBRE



CALENDRIER DÉTOX



UNE DÉTOX D'AUTOMNE POUR BIEN PRÉPARER L'HIVER

Lorsque la lumière du jour se fait de plus en plus rare, et que le vent froid se lève, nous devenons plus vulnérables. Notre métabolisme se calque sur la nature qui s'endort et nos fonctions vitales ralentissent.

Dans le même temps, nous faisons moins d'exercice tout en mangeant plus gras et plus sucré. Notre corps doit faire face à un afflux de toxines alors que ses capacités naturelles à les éliminer sont réduites. Une cure de détox à l'automne permet d'éliminer ses toxines et contribue à augmenter la capacité de l'organisme à faire face aux différents stress.



UNE CURE PURIFICATRICE ET REVITALISANTE AU PRINTEMPS

Tout comme la sève qui remonte peu à peu dans les arbres pour leur redonner leur splendeur, au début du printemps, le corps se réchauffe et la circulation sanguine s'intensifie.

L'hiver a été riche en fêtes et en excès de sucre et de gras... il faut donc aider le foie à se purifier pour retrouver la forme et profiter pleinement des beaux jours qui s'annoncent.

DES ÉPICES AYURVÉDIQUES POUR UNE DÉTOX EN DOUCEUR

1



La purification quotidienne des chakras est considérée par les Indiens comme une étape indispensable au maintien de la vitalité. L'infusion Chakra Booster vise l'équilibre entre corps et esprit.

**NOS SACHETS SPÉCIALEMENT ÉLABORÉS
PRÉSERVENT LES SAVEURS ET LES DIFFUSENT
DE FAÇON OPTIMALE**

Les plantes et épices bio sont sélectionnées pour leur grande qualité.

Retrouvez la délicatesse d'un thé vert relevé par des saveurs gourmandes et épicées de la cannelle et du gingembre. Procurant une véritable sensation de légèreté, cette infusion vous transportera dans l'ambiance colorée des marchés aux épices de l'Inde.

DES ÉPICES AYURVÉDIQUES POUR UNE DÉTOX EN DOUCEUR

2



Gingembre : dissiper les impuretés

Doté d'innombrables vertus, le gingembre est qualifié de "médecine universelle" par l'Ayurveda. Il était très apprécié par Confucius qui prenait bien soin de toujours avoir cette épice sur sa table car elle lui permettait "d'éclaircir l'intelligence et de dissiper les impuretés."



Cannelle : restaurer l'équilibre

Douce à la saveur chaude et parfumée, la cannelle entre dans la composition de nombreux remèdes ayurvédiques purifiants. Riche en huiles essentielles, la cannelle détoxifie le système digestif et aide à restaurer l'équilibre après un repas de fête très riche en sucre.

Thé vert : un concentré d'antioxydants

Obtenu à partir d'infusion de feuilles camélia sinensis très riches en antioxydants, le thé vert est réputé depuis plusieurs millénaires pour protéger le corps contre de nombreuses toxines et pour limiter l'assimilation des lipides.



Citronnelle : Alléger le corps et l'esprit

Appelée verveine des Indes, la citronnelle est une herbe ayurvédique rafraîchissante pour le corps et l'esprit. Ses feuilles sont utilisées dans toute l'Asie du Sud-Est pour calmer les fièvres et purifier le système digestif.



CURES DE PLANTES MÉDICINALES DRAINANTES ET TONIFIANTES

1



À l'image de Shiva, le destructeur du superflu, cette infusion mélangeant différentes herbes médicinales est votre allié minceur.

Shiva est quelquefois considéré comme le dieu du yoga et est représenté en tant que yogi qui possède la connaissance universelle, suprême et absolue, voire dans un état "au-delà de la connaissance".

**LE DESTRUCTEUR
DU SUPERFLU**

CURES DE PLANTES MÉDICINALES DRAINANTES ET TONIFIANTES

2



Maté : ligne et vitalité

Plante extraordinaire dont les origines se perdent dans la légende, le maté aurait été offert aux hommes par la déesse de la Lune. Sa consommation permettant de réduire les sensations de faim tout en augmentant le tonus et la positivité, le maté est idéal pour retrouver la ligne en gardant le sourire.



Guarana : puissant bruleur de calories

Riches en caféine, les graines de Guarana sont réputées pour leurs propriétés drainantes et énergisantes. Elles produisent une boisson thermogénique qui réchauffe le corps et tonifie le métabolisme pour l'aider à brûler plus efficacement les calories.

Reine des Prés : la plante purificatrice des druides

Illuminant les champs avec ses milles et une délicates petites fleurs blanches, la reine des prés a très vite attiré l'attention des anciens druides qui l'utilisaient pour purifier leurs lieux saints. Lorsqu'elle est consommée en infusion, elle diminue la rétention d'eau et favorise l'évacuation des toxines.



Pissenlit : l'action drainante des dents de lion

Autrefois appelé dents de lion, le pissenlit est consommé dans les pays méditerranéens depuis plusieurs millénaires pour ses vertus drainantes et dépuratives. L'infusion de ses racines était utilisée également en Chine et même par certaines tribus amérindiennes pour renforcer les fonctions des organes qui purifient le corps.



LA RESPIRATION ÉNERGISANTE DU MATIN

Respiration inversée pour une énergie retrouvée

Egalement appelée respiration taoïste, elle agit comme un massage qui purifie le système digestif et tonifie le ventre. Pour la pratiquer, commencez par vous asseoir confortablement en tailleur et fermez les yeux. Accordez vous quelques instants pour bien ressentir votre corps dans son ensemble. Gardez votre dos et votre nuque bien droits.

Quand vous vous sentez prêt, contractez légèrement vos abdominaux et inspirez lentement mais profondément par le nez. À la différence de votre respiration habituelle, gardez bien les abdominaux contractés tout au long de votre inspiration. L'air qui entre dans vos poumons créera une légère pression qui viendra masser votre ventre et les muscles du bas du dos. A l'expiration, relâchez légèrement vos abdominaux. Répétez ce cycle une dizaine de fois.

Cet exercice devrait permettre de favoriser la circulation au sein de votre système digestif afin de l'aider à se débarrasser des toxines et vous apportera l'énergie nécessaire pour votre nouvelle journée.

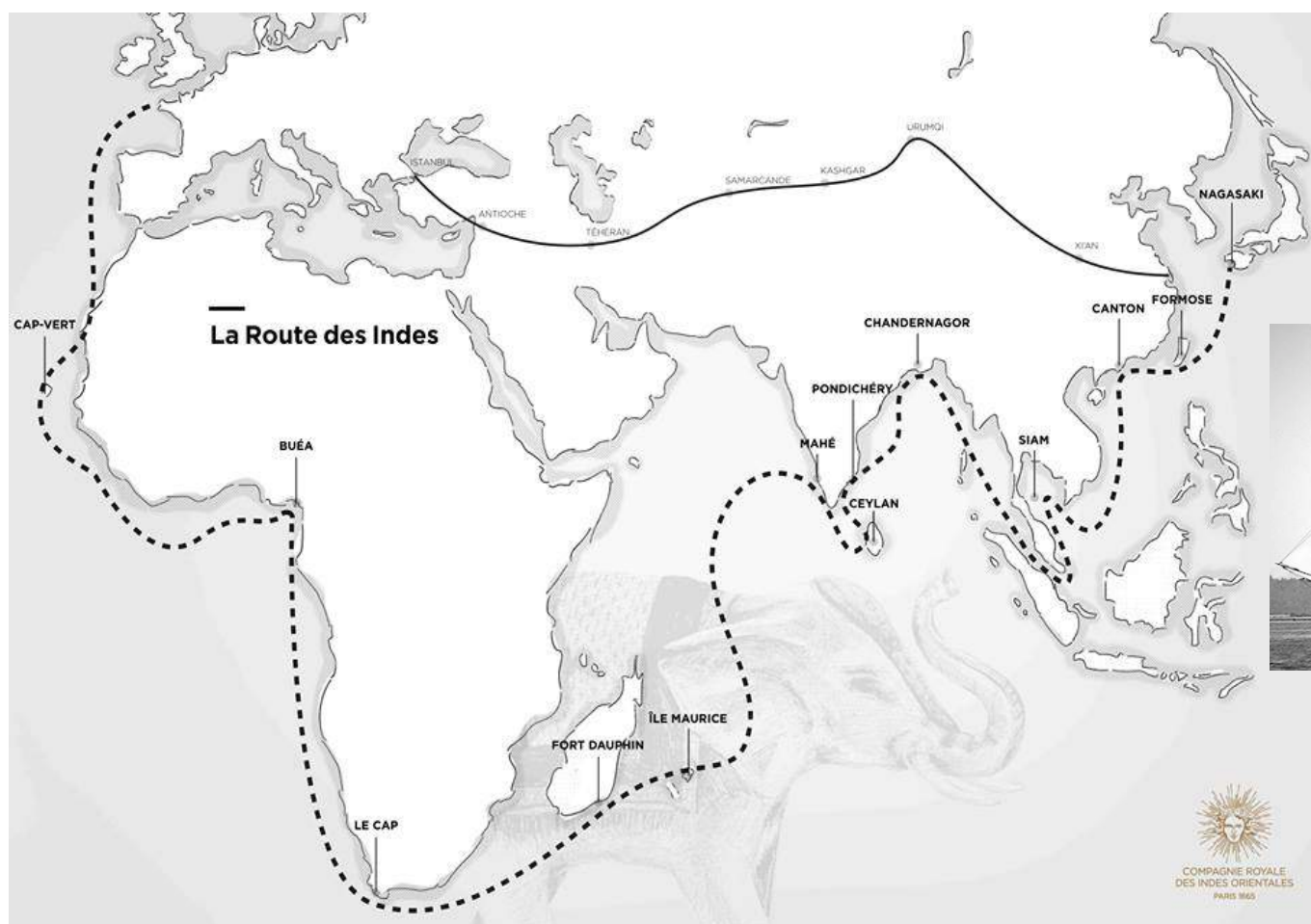


PLUS DE TROIS SIÈCLES D'EXPLORATION À LA DÉCOUVERTE DES PROPRIÉTÉS DES PLANTES ET DES ÉPICES DE LA ROUTE DES INDES

En l'an 1665...

Fondée par Colbert et Louis XIV, la Compagnie Royale des Indes Orientales fut pour des milliers d'hommes l'occasion de vivre une véritable odyssée à travers les mers, de Lorient à Canton en passant par le Cap de Bonne Espérance et le golfe du Bengale.

Elle ouvrit la voie aux grandes explorations scientifiques du XVIII^{ème} siècle et permit à la France de sceller des alliances avec des royaumes jusque-là méconnus.



EXPLORATIONS
SCIENTIFIQUES





DES PRODUITS BIO ET AUTHENTIQUES POUR DES CURES DE BIEN-ÊTRE ET DE VITALITÉ

Invités à établir leurs comptoirs sur des escales mythiques comme Pondichéry et Chandernagor après plusieurs mois passés en mer, les botanistes et les explorateurs pouvaient remplir les cales de leurs bateaux de trésors plus précieux que de l'or. Des plantes exotiques et des épices rares aux saveurs inconnues et aux propriétés fascinantes.

La Compagnie a hissé de nouveau les voiles en 2016 et vous invite à découvrir ses produits à base de mélanges de plantes hors du commun idéals pour des cures de remise en forme.





COMPAGNIE ROYALE
DES INDES ORIENTALES
PARIS 1665

www.indesorientales.com
contact@indesorientales.com