

POUR TOUTES LES FEMMES

# Comment nettoyer

## les 3 émonctoires les plus importants du corps



GWENNLINÉ

# Pourquoi vous devez lire ça maintenant ?



**Vous vous sentez fatiguée, ballonnée, mal dans votre peau, et vous ne savez plus quoi faire pour retrouver votre énergie ?**

**Vous n'avez plus de temps à perdre avec des conseils théoriques. Alors ici on va voir :**

- Du concret.
- Du simple.
- Et des résultats visibles.



# Mais qui suis-je ?



Je m'appelle Gwennoline.

À 18 ans, je quittais le lycée pour vendre mes créations de bijoux sur les marchés.  
À 20 ans, j'investissais dans un appartement en bord de mer.

À 22, j'achetais un immeuble et à 24 ans, je déployais ma propre enseigne de franchise, avec deux boutiques, quatre employés, et un rêve qui prenait son envol.

Puis ce rêve s'est métamorphosé en cauchemar.

Un litige avec un associé aux intentions douteuses. Des huissiers frappant à ma porte. L'angoisse de voir s'évaporer tout ce que j'avais construit. J'ai assisté, impuissante, à l'effondrement de mon univers, à la dissolution de ma confiance... et ma santé mentale n'a pas tardé à suivre le même chemin.

Pendant cinq interminables années, j'ai été submergée par une dépression insidieuse. Mon corps m'a abandonnée. Perte de cheveux, épuisement chronique, terreurs nocturnes, perte de mes repères fondamentaux. Je me suis sentie vidée, éteinte, comme si mon essence s'était évaporée en chemin.

Alors j'ai entrepris une quête. Non pas des solutions miraculeuses. Non pas des illusions étincelantes. J'ai cherché des réponses authentiques.

J'ai plongé dans l'univers de la nutrition, de la psychologie, des soins naturels. J'ai parcouru plus de 20 pays, vécu au sein d'une meute de loups, et appris à décoder les messages subtils du corps et de l'âme.

Aujourd'hui, je ne suis pas "guérie", je suis métamorphosée. Je suis en harmonie, profondément ancrée, et surtout : je transmets.

Je ne vends pas des chimères. Je partage ce que j'aurais souhaité découvrir bien plus tôt. Je tends la main à celles qui, comme moi, aspirent à redevenir cette femme libre, rayonnante et pétillante qu'elles ont toujours été au plus profond d'elles-mêmes.

D'ailleurs vous pouvez retrouver mes formats longs ici (on est + de 39 000 merci à vous)

[Mon youtube](#)

Je me suis formée à des méthodes de régénération cellulaire et à des techniques énergétiques comme l'énergie des couleurs, la PNL, la Process com, et la psycho morphologie, que j'utilise pour aider mes clients à transformer leur vie.

D'ailleurs avant de lire cet ebook voici ma boutique sur laquelle je partage tous les produits que je recommande pour une vie meilleure :

[Ma boutique](#)

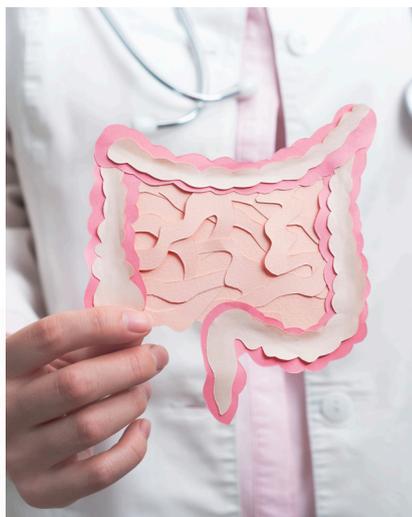
Grâce à cet ebook vous avez 10% avec le code : **GWEN**

# Les Bases en Mode Express

Votre corps est comme une maison sophistiquée : si les canalisations sont obstruées, tout dysfonctionne et s'accumule.  
Les trois systèmes cruciaux à purifier sont :

## Les intestins

vous centre de traitement des déchets. En moyenne, nous transportons entre 2 et 5 kilos de résidus dans notre système digestif.



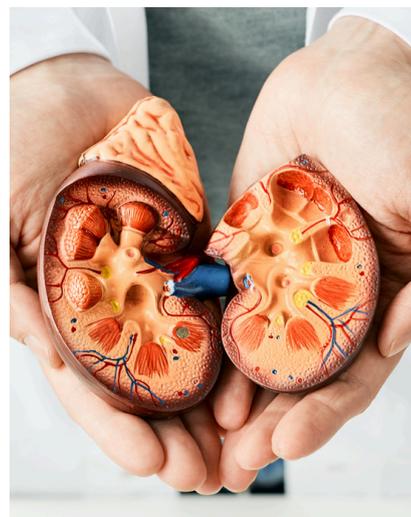
## Le foie

le filtre principal de notre organisme. Il traite près de 1,4 litre de sang par minute et neutralise quotidiennement des milliers de toxines.



## Les reins

le système d'évacuation liquide. Ils filtrent environ 180 litres de sang chaque jour pour produire 1 à 2 litres d'urine.



### Astuce

Avant toute détox, commencez par libérer le colon grâce à un lavement maison ou une irrigation colonique. Ça permet une élimination optimale.

**L'essentiel à retenir :**  
**Purifier vos émonctoires, c'est relancer votre potentiel de vitalité !**

# 01

## *Étape 1* **Libérer vos intestins**

**Votre programme : Chaque matin à jeun : un verre d'eau tiède avec du jus de citron et 1 cuillère à soupe de graines de chia trempées. Faire une pause sur le gluten et les produits laitiers pendant 7 jours. Boire une infusion de fenouil ou de menthe après chaque repas.**

**Pourquoi cette approche est efficace ?**

**Les intestins sont votre centre de traitement des déchets, hébergeant 80% de votre système immunitaire et étroitement liés à la production de sérotonine (l'hormone du bien-être).**

**Il y a quelques signes d'un système encrassé comme la fatigue persistante, l'anxiété, un teint terne, des ballonnements ou encore de la constipation.**

**Mini défi à réaliser : Notez chaque soir vos passages aux toilettes. Objectif : au moins une fois par jour.**

# 02

## Étape 2 Alléger votre foie

**Votre programme : Matin et soir : un sachet d'infusion de Royal Blue Tea (détox foie reins). Faire une pause sur l'alcool, les fritures et le sucre raffiné. Intégrer une assiette de légumes amers (endives, roquette, artichaut) chaque soir.**

**Pourquoi cette stratégie ?**

**Le foie est votre organe multitâche : il détoxifie, régule les hormones, stocke les vitamines et transforme les graisses. Il gère plus de 500 fonctions vitales !**

**Un foie surchargé se manifeste par : une prise de poids, de l'acné, des déséquilibres hormonaux et un brouillard mental.**

**Mon retour d'expérience personnel : En seulement 7 jours, j'ai retrouvé un teint éclatant et une énergie nouvelle.**

**Bonus**

Suivez gratuitement la méthode du Dr Clark pour un nettoyage du foie plus profond. Plus d'infos en cliquant ici

[La méthode](#)

# OB

## *Étape 3* **Libérer vos reins**

**Votre programme : Boire 1,5 L d'eau filtrée et en bouteille de verre, enrichie de plasma marin. Activité physique : 30 minutes de marche rapide quotidiennes (la lymphe ne peut pas circuler sans mouvement).**

**Et chaque matin, commencez la journée avec une cuillère à café de Nigari à jeun dans votre eau.**

**Pourquoi cette approche ?**

**Les reins filtrent votre sang en continu : environ 180 litres par jour ! Ils éliminent les déchets hydrosolubles comme les médicaments, les excès de sel et l'urée.**

**Voici quelques signes d'un dysfonctionnement : Vous avez une rétention d'eau, des jambes lourdes, des urines foncées ou encore une fatigue chronique.**

**Mini défi à réaliser (sérieusement) : Suivez votre consommation d'eau pendant 7 jours. Objectif : 6 à 8 verres par jour.**

# Les 5 Erreurs Classiques à Éviter

La plupart des gens commettent des erreurs qui bloquent leur processus de détoxification :

- 1 Boire de l'eau du robinet et de l'eau en bouteille
- 2 Croire aveuglément aux cures détox mirobolantes vues sur les réseaux sociaux.
- 3 Rester sédentaire, empêchant toute élimination des toxines par la transpiration.
- 4 Penser que manger certains aliments suffit à détoxifier naturellement.
- 5 Se lancer dans un jeûne sans préparation ni soutien des émonctoires.

**Rappel : Il est impossible de détoxifier un corps dont les voies d'élimination sont bouchées**

## L'Astuce Secrète Bonus

Ajoutez 5 gouttes d'OXYGEN DROPS dans votre eau matin et soir.

L'oxygène active la détoxification cellulaire.

En clair : plus d'énergie, clarté mentale et réduction de l'inflammation en quelques jours.

Témoignages : Mes clientes rapportent se sentir plus légères et toniques en à peine 48 heures.

[Commandez ici](#)

# Le Plan d'Action Express

Votre checklist ultime :

- ✓ Une eau tiède + citron + graines de chia tous les matins  
Pause sur le gluten/laitier pendant 7 jours
- ✓ 1 sachet d'infusion de Royal Blue Tea par jour et des légumes amers quotidiens

## Les produits que je recommande



Royal blue tea

+



1,5 L d'eau avec Plasma marin



Plasma marin argil seve de bouleau

+



5 gouttes d'Oxygen Drops matin et soir



o2 drop

**Une seule chose à retenir :** Votre corps aspire à la guérison. Il a juste besoin d'un peu d'aide.

## Motivation Sans Détour

**Voulez-vous végéter, fatiguée et ballonnée dans six mois ? Ou préférez-vous vous sentir revitalisée dès cette semaine ?**

**Arrêtez de chercher la motivation et passez enfin à l'action.**

**Ma boutique pour une vie meilleure :**

[Ma boutique](#)

**Retrouvez-moi ici :**

