



# LA STATION ORGANIQUE

CUISINE D'INTENTION



# Brille. Tu es lumière.



## Pourquoi faire une cure ?

Une cure de jus de la Station organique consiste à offrir à votre corps une pause bien méritée ; c'est une façon de revenir à l'essentiel tout en faisant le plein de nutriments aux propriétés anti-inflammatoires, alcalinisantes et détoxifiantes.

Dans le quotidien, notre alimentation n'est pas toujours adéquate. Ajoutez à cela l'alcool, la caféine, le gluten, le stress et la pollution, et vous obtenez un cocktail de toxines que le corps a du mal à éliminer au fur et à mesure qu'elles s'accumulent.

Lorsque vous consommez des jus frais et pressés à froid, vous offrez non seulement à votre corps des nutriments à leur pleine valeur énergétique, mais vous lui permettez également de concentrer son énergie sur le nettoyage du système, et non plus uniquement sur la digestion.

Parce que vous avez éliminé les aliments solides, cuits et souvent transformés, votre corps est maintenant capable d'expulser les toxines par les organes éliminatoires tout en se régénérant grâce aux vitamines, aux enzymes et aux minéraux.

**NOTE** Si votre santé est fragile, consultez votre médecin avant d'entreprendre une telle démarche. Les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent s'abstenir de suivre ce genre de cure.

## Je la fais! Comment ça marche ?

Parce qu'une cure demande que vous fassiez quelques changements dans votre routine alimentaire, il est bon de la planifier adéquatement. Pas de panique! C'est plus facile qu'il n'y paraît. Plus vous vous préparerez, plus votre détox sera douce et efficace. Votre corps vous remerciera.

### Avant la cure

Pour optimiser les bienfaits et les résultats de la cure, la Station organique vous recommande de boire beaucoup d'eau et de supprimer quelques aliments pendant les 48 heures qui la précèdent :

PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE (PRODUITS LAITIERS, VIANDES, POISSONS, ŒUFS)  
GLUTEN (PÂTES, PAIN ET TOUT AUTRE PRODUIT FAIT À PARTIR DE FARINE DE BLÉ)  
CAFÉINE  
ALCOOL  
SUCRE  
NICOTINE



## Pendant la cure

Bravo de vous lancer ! Les jus de la Station organique ont été préparés avec amour et étiquetés dans l'ordre à suivre pour être le plus bénéfique à votre corps. Ils vont remplacer vos repas habituels.

Buvez vos jus toutes les deux heures et demie environ. Vous pouvez espacer ou rapprocher les prises au besoin, nous avons simplement remarqué que les prendre toutes les deux heures fonctionne pour la majorité des gens. Le reste de la journée, vous pouvez boire des tisanes (décaféinées) pour compléter votre cure.

Pendant la cure, évitez aussi de consommer des gommes à mâcher et des bonbons mentholés. Ils favorisent la production d'enzymes qui vous donnent faim et contiennent des ingrédients artificiels et des édulcorants.

Calme.  
Lentement,  
inspire  
et expire.

Voici quatre autres conseils à suivre pour faire de votre détox une expérience réussie :

### 1. DE L'EAU, DE L'EAU ET ENCORE DE L'EAU

Commencez la journée avec un grand verre d'eau citronnée, de préférence eau de source ou filtrée. Continuez à boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée. L'hydratation est la clé!

### 2. FAITES LES MARMOTTES

Reposez-vous le plus possible et essayez de vous coucher tôt. Il est normal d'être un peu fatigué pendant la cure. Ne vous inquiétez pas, votre corps est simplement en train d'éliminer les toxines. Si vous faites du sport, vous sentirez peut-être le besoin de ralentir vos séances. N'hésitez pas à les remplacer par une petite marche, des étirements ou du yoga!

### 3. GÂTEZ-VOUS

Préparez-vous de bons bains chauds au sel d'Epsom (qui aide à l'élimination des toxines) ou prenez de longues douches. Un brossage à sec aidera aussi à ouvrir vos pores, stimuler votre lymphatique et votre système circulatoire, et à éliminer les peaux mortes. N'oubliez pas que votre peau est le plus grand organe de votre corps. Elle va être la première à libérer les toxines, alors prenez soin d'elle!

Et tant qu'à faire, payez-vous la traite! Réservez un massage, un drainage lymphatique ou encore une pédicure. Tout ce qui donne de l'amour à votre corps renforce les effets de la cure.

### 4. ÉLIMINEZ

Pour obtenir le maximum de bienfaits, planifiez une hydrothérapie du colon\*. C'est un moyen sécuritaire d'expulser hors de l'organisme des années d'accumulation de déchets, de bile toxique et de gaz. Mais nous sommes conscients que ce n'est pas pour tout le monde. Si une irrigation du colon n'est pas pour vous à ce stade, utilisez un laxatif végétal ou essayez cette concoction maison : 1 cuillère à thé de lin moulu dans un verre d'eau citronnée (ou de jus de pomme 100% naturel) que vous boirez d'une traite, matin et soir.

\* La Station Organique recommande pour cela la Clinique Vitacru.

# Aspire. À la meilleure version de toi-même.

## Après la cure

Sortir d'une cure est à peu près aussi important que la cure elle-même. Plus vous gardez une hygiène de vie simple et saine, mieux vous vous sentirez. La meilleure façon de faire la transition est de manger dans les deux jours qui suivent des aliments simples, purs et faciles à digérer, comme ceux que vous avez consommés avant de commencer. Par exemple: des fruits, des légumes et des salades colorées avec carottes rapées, concombre, avocat, melon, pousses de toutes sortes, le tout assaisonné d'huile d'olive, de jus de citron ou de vinaigre de cidre. Les soupes à base de légumes et les smoothies sont aussi excellents.

Au jour 3 de votre après-détox, vous pouvez commencer à réintroduire de la viande et des produits laitiers dans votre alimentation si vous le désirez. Le secret est d'y aller doucement.

Gardez en tête que tout le monde est différent et que ce ne sont ici que des suggestions\*. La Station organique veut avant tout vous aider à vivre la meilleure expérience possible. Les étapes que nous vous présentons ont fait leurs preuves; elles ont permis d'optimiser les bienfaits de la cure tout en évitant de tomber dans de mauvaises habitudes alimentaires dues aux envies liées aux manques.

\*La Station Organique se dégage de toute responsabilité en cas de problème de santé pouvant survenir pendant ou après la cure.

## FAQ

### DOIS-JE FAIRE UNE CURE ?

Inclure un programme de cure dans son hygiène de vie peut profiter à pratiquement tous les adultes. Nous vivons une époque où prendre du temps pour soi relève du défi et, malheureusement, notre santé est souvent la première à faire les frais du stress et d'un rythme de vie effréné. Les cures de la Station organique sont conçues pour détendre et revitaliser le système digestif, vous donnant plus d'énergie, une clarté d'esprit accrue, une meilleure humeur et d'autres bienfaits encore.

### EST-CE SÉCURITAIRE ?

Comme dans toute chose, une bonne cure commence par une démarche éclairée. Si vous réalisez vos recherches et effectuez le programme consciencieusement, votre expérience ne pourra être que positive.

Nous déconseillons les cures aux femmes enceintes, à celles qui allaitent et aux personnes de moins de 18 ans.

En cas de diabète ou de prédisposition qui nécessite une prescription particulière, nous vous demandons de consulter un médecin avant de commencer le programme. Elle ou il sera le plus à même d'établir vos besoins alimentaires. Si vous souffrez d'allergies, vérifiez bien les ingrédients de nos jus avant de passer votre commande et nous en faire part. Au moindre doute sur la cure par rapport à votre état de santé, consultez un professionnel de la santé.

### Y A-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES ?

Même si chaque corps est différent, voici quelques effets courants auxquels vous attendre. Gardez en tête que le processus de détoxification est à son maximum pendant les deux premiers jours de la cure, ce qui peut rendre les effets secondaires plus notables pendant cette période. Mais rappelez-vous : ce sont des signes que votre corps travaille.

LÉGER MAL DE TÊTE (SURTOUT SI VOUS CONSOMMEZ DE LA CAFÉINE RÉGULIÈREMENT)  
FATIGUE  
ÉTOURDISSEMENTS ET NAUSÉES MOMENTANÉS

Les symptômes de détox sont souvent de bons signes et peuvent être atténués par une tasse de tisane et des exercices de respiration.

n°1

## La douillette

La cure La douillette est idéale pour les personnes qui en sont à leurs premières expériences. Toute douce, elle est la seule qui contient un smoothie en déjeuner et un lait de noix riche en protéines et en glucides. Parfaite pour les gens actifs qui ont besoin d'un apport calorique plus élevé.

### 1. SMOOTHIE DU MATIN

Pour commencer la journée avec un apport protéiné plus soutenant.

### 2. VERT (ASPIRE, RESPIRE, BRILLE)

Tous les bienfaits de légumes et feuillages vert foncé, alcalinisant et plein de chlorophylle.

### 3. RACINES (RAYONNE, ACCOMPLIS, DANSE)

Un boost d'énergie pour continuer la journée.

### 4. TONIQUE (ACTIVE, RÉGÉNÈRE, DÉTOX)

Excellent pour assister le système digestif.

### 5. VERT (ASPIRE, RESPIRE, BRILLE)

Plein de légumes verts et de pommes vertes pour un léger goût fruité.

### 6. ÉQUILIBRE

Pour terminer la journée, nous avons créé une citronnade noire qui vient rééquilibrer votre système digestif au courant de la nuit. Réveillez-vous comme neuf au matin !\*

\*Prévoir au moins une heure et demie entre la fin de cette cure et le coucher.

n°2

## La populaire

La populaire est notre cure la plus en vogue. Parfaite pour les personnes qui désirent une cure de jus goûteuse et efficace. Contenant plus de légumes que La douillette, elle a un effet détoxifiant plus puissant. La populaire est idéale pour les gens qui ont déjà de bonnes habitudes alimentaires et qui veulent améliorer leur état de bien-être.

### 1. VERT (ASPIRE, RESPIRE, BRILLE)

Permet de commencer la journée avec un jus vert, dans un estomac à jeun, ce qui est idéal pour l'absorption de la chlorophylle.

### 2. TONIQUE (ACTIVE, RÉGÉNÈRE, DÉTOX)

Excellent pour assister le système digestif.

### 3. VERT (ASPIRE, RESPIRE, BRILLE)

Tous les bienfaits des légumes et feuillages vert foncé, alcalinisants et pleins de chlorophylle.

### 4. RACINES (RAYONNE, ACCOMPLIS, DANSE)

Nettoyant naturel, aide l'organisme à la detoxification.

### 5. VERT (ASPIRE, RESPIRE, BRILLE)

Tous les bienfaits des légumes et feuillages vert foncé, alcalinisants et pleins de chlorophylle.

### 6. ÉQUILIBRE

Pour terminer la journée, nous avons créé une citronnade noire qui vient rééquilibrer votre système digestif au courant de la nuit. Réveillez-vous comme neuf au matin !\*

n°3

## Pour les durs à cuire

Pour les durs à cuire est notre cure la plus intense et la plus basse en apport calorique. Elle offre le plus de légumes et de feuillages vert foncé et de chlorophylle. Cette cure est parfaite pour les amoureux de jus vert.

### 1. VERT (ASPIRE, RESPIRE, BRILLE)

Permet de commencer la journée avec un jus vert, dans un estomac à jeun, ce qui est idéal pour l'absorption de la chlorophylle.

### 2. TONIQUE (ACTIVE, RÉGÉNÈRE, DÉTOX)

Hydrate et régénère; apport considérable en minéraux, acides aminés et en oligo-éléments.

### 3. VERT (ASPIRE, RESPIRE, BRILLE)

Tous les bienfaits des légumes et feuillages vert foncé, alcalinisants et pleins de chlorophylle.

### 4. VERT (ASPIRE, RESPIRE, BRILLE)

Encore du vert, parce qu'on n'en consomme jamais assez !

### 5. VERT (ASPIRE, RESPIRE, BRILLE)

Tous les bienfaits des légumes et feuillages vert foncé, alcalinisants et pleins de chlorophylle.

### 6. ÉQUILIBRE

Pour terminer la journée, nous avons créé une citronnade noire qui vient rééquilibrer votre système digestif au courant de la nuit. Réveillez-vous comme neuf au matin !\*

# Rayonne. Tu es magnétique.





LA STATION ORGANIQUE  
COURSE D'INTENTION

**Aspire**™

Céleri  
Pomme  
Concombre  
Persil  
Épinards  
Kale  
Citron

ALCALINISANT  
OXYGÉNANT  
DÉTOXIFIANT

LASTATIONORGANIQUE.COM  
409, RUE ADOLPHE CHAPLEAU  
BOIS-DES-FILLES, J4E 1H7

**Rayonne**™

Carotte  
Pomme  
Orange  
Racine de gingembre  
Racine de curcuma

SYSTEME IMMUNITAIRE  
ÉCLAT

LASTATIONORGANIQUE.COM  
409, RUE ADOLPHE CHAPLEAU  
BOIS-DES-FILLES, J4E 1H7

**Danse**™

Pomme  
Citron  
Betterave  
Racine de gingembre  
Orange

SYSTEME IMMUNITAIRE  
VITAMINE

LASTATIONORGANIQUE.COM  
409, RUE ADOLPHE CHAPLEAU  
BOIS-DES-FILLES, J4E 1H7

**Active**™

Ananas  
Citron  
Eau filtrée  
Racine de gingembre  
Racine de curcuma  
Piment

SYSTEME IMMUNITAIRE  
DIGESTION

LASTATIONORGANIQUE.COM  
409, RUE ADOLPHE CHAPLEAU  
BOIS-DES-FILLES, J4E 1H7

**Aspire**™

Céleri  
Pomme  
Concombre  
Persil  
Épinards  
Kale  
Citron

ALCALINISANT  
OXYGÉNANT  
DÉTOXIFIANT

LASTATIONORGANIQUE.COM  
409, RUE ADOLPHE CHAPLEAU  
BOIS-DES-FILLES, J4E 1H7

**Calmé**™

Eau filtrée  
Amandes activées  
Noix de cajou activées  
Sirop d'érable  
Sel de mer  
Gousse de vanille

ALCALINISANT  
NOURISSANT  
PROTÉINE

LASTATIONORGANIQUE.COM  
409, RUE ADOLPHE CHAPLEAU  
BOIS-DES-FILLES, J4E 1H7

# Shine. You are light.



## How a cleanse works

Think of a juice cleanse like a much needed break for the body; a way of getting back to the basics while supercharging your body with anti-inflammatory, alkalizing, and detoxifying nutrients. By consuming fresh organic cold-pressed juices loaded with essential vitamins, minerals, enzymes, and with no fibre to slow digestion, you are giving your body a chance to divert energy from digesting to cleansing.

When eliminating solid, often cooked and processed foods during a juice cleanse, your body is able to expel toxins through the liver and colon. While our organs are constantly detoxifying our bodies, this process is slow. Typically it's unable to keep up with the rate at which we accumulate toxins through our diet of cooked and processed foods, alcohol and caffeine, as well as stress and environmental toxins.

## Before the cleanse

To maximize your cleanse benefits and results, we recommend you start by cutting out a few things 48 hours before your cleanse begins and drinking plenty of water. Don't worry! It's easier than it seems. The more preparation, the more graceful and beneficial the cleanse. Your body will thank you for it, we promise!

NICOTINE  
ANIMAL PRODUCTS  
GLUTEN  
CAFFEINE  
ALCOHOL  
SUGAR

Also allow this time to determine your plan for coming off the cleanse which can be just as important as the cleanse itself. Plan to set aside a few days post-cleanse to eat simple and clean, the same way you did during the 48 hours prior to your cleanse. And if you're looking to get the maximum effect from your cleanse, schedule a colonic. It's an effective, fast way to release a lot of toxins from your body. We do understand that colonics may be a bit adventurous for some, so it's okay if you're not feeling up to it.





Calm.  
Slowly,  
breathe in  
and breathe  
out.

## During your cleanse

Congratulations on starting your cleanse! Here are some things to keep in mind to make your cleansing journey enjoyable:

### 1. STEP ONE - WATER, WATER, WATER

Start your day with 32 ounces of water right off the bat. Continue to drink at least eight glasses of water per day. Hydration is key!

### 2. STEP TWO - DRINK UP

Drink your juices in the order they are labeled, approximately every two hours. These juices act as your replacement for your usual meals. It's okay if you drink faster or slower than this - we just find that every two hours seems to work for most. You may drink herbal (non-caffeinated) tea throughout the day to supplement you between juices.

### 3. STEP THREE - HIT THE SACK

Get plenty of rest. It's normal to feel a bit tired during your cleanse. Don't worry, this is just your body detoxing. You may also want to ease up on your workout routine - feel free to take a light walk or stretch as an alternative.

### 4. STEP FOUR - TREAT YOURSELF

Give yourself the gift of a warm bath or shower. Dry-brushing will also help open up your pores, stimulate your lymph and circulatory systems and shed dead skin. Your skin is the largest organ of your body and will be detoxing during your cleanse too - treat it well! Go all out if you'd like. Schedule a massage, reflexology treatment, pedicure, etc. Anything to love you and your body.

### 5. STEP FIVE - ELIMINATE

If you're looking to get the maximum effect from your cleanse, schedule a colonic. We already talked about colonics as a safe way to flush out years of built-up waste along with toxic liver bile, gas, etc. We know - it's a bit adventurous. If a colonic doesn't work for you right now, use an herbal laxative to aid in this process.

**NOTE:** Avoid gum or mints while cleansing. They promote the release of digestive enzymes that make you hungry. Plus, they are comprised of artificial ingredients and sweeteners.

# Aspire. To the best version of yourself.

## After your cleanse

Coming off a cleanse is just as important as the cleanse itself. The cleaner and simpler you keep your system, the better you'll feel. The next few days are known as «breaking the cleanse.» The best way to break your cleanse is to eat foods the same way you did preparing for it. For the next 48 hours, focus on consuming raw fruits and veggies and avoiding dairy, meat and gluten products. You are welcome to add additional juice and vegetable broth during these 48 hours. Starting day 3 post-cleanse, you can start to reintroduce meat and dairy products if you wish - just take it slow. Try steamed fish in place of beef, pork and chicken and goat's milk products in place of cow's in the beginning.

Keep in mind that everyone is different and we won't force you to follow our suggestions. We want you to have the best experience possible with your cleanse and following the above methods have been shown to allow the results of your cleanse to really set in and protect you from falling in to any unhealthy eating habits from cravings.

## FAQ

### DO I NEED A CLEANSE?

Including a cleanse program in one's lifestyle can benefit virtually all adults. We live in a time when taking time for oneself is a challenge and, unfortunately, our health is often the first to suffer from stress and a hectic lifestyle. La Station organique cleanses are designed to relax and revitalize the digestive system, giving you more energy, greater clarity of mind, improved mood and other benefits.

### IS IT SAFE?

As in all things, a good cleanse begins with an enlightened approach. If you do your research and carry out the program conscientiously, your experience can only be positive.

We do not recommend the cleanses to pregnant women, those who are breast-feeding and people under 18 years of age.

In case of diabetes or a predisposition that requires a special prescription, we ask that you consult a doctor before starting the program. She or he will be best able to determine your dietary needs. If you suffer from allergies, please check the ingredients of our juices before placing your order and let us know. If you have any doubts about the cleanse in relation to your state of health, consult a health professional.

### ARE THERE ANY SIDE EFFECTS?

Although every body is different, here are some common effects you can expect. Keep in mind that the detoxification process is at its peak during the first two days of the treatment, which may make the side effects more noticeable during this period. But remember : these are signs that your body is working.

MILD HEADACHE (ESPECIALLY IF YOU CONSUME CAFFEINE ON A REGULAR BASIS)  
FATIGUE  
MOMENTARY DIZZINESS AND NAUSEA

Detox symptoms are often good signs and can be alleviated with a cup of herbal tea and breathing exercises.

n°1

## The Cozy

The Cozy cleanse is ideal for people who are in their first experiences. It is the only one that contains a breakfast smoothie and a nut milk rich in proteins and carbohydrates. Perfect for active people who need a higher caloric intake.

### 1. MORNING SMOOTHIE

To start the day with a more sustaining protein intake.

### 2. GREEN (ASPIRE, BREATHE, SHINE)

All the benefits of dark green vegetables and foliage, alkalizing and full of chlorophyll.

### 3. ROOTS (GLOW, ACCOMPLISH, DANCE)

A boost of energy to carry on with the day.

### 4. TONIC (ACTIVATE, REGENERATE, DETOX)

Excellent for assisting the digestive system.

### 5. GREEN (ASPIRE, BREATHE, SHINE)

Full of green vegetables and green apples for a light fruity taste.

### 6. EQUILIBRE

To end the day, we've crafted a black lemonade that helps rebalance your digestive system overnight. Wake up feeling refreshed in the morning!\*

\* Allow at least an hour and a half between the end of this cleanse and bedtime.

n°2

## The Popular

The Popular is our most sought-after cleanse. Perfect for people who want a tasty and effective juice cure. Containing more vegetables than The Cozy, it has a more powerful detoxifying effect. The Popular is ideal for people who already have good eating habits and want to improve their state of well-being.

### 1. GREEN (ASPIRE, BREATHE, SHINE)

Allows you to start the day with a green juice, in an empty stomach, which is ideal for the absorption of chlorophyll.

### 2. TONIC (ACTIVATE, REGENERATE, DETOX)

Excellent for assisting the digestive system.

### 3. GREEN (ASPIRE, BREATHE, SHINE)

All the benefits of dark green vegetables and foliage, alkalizing and full of chlorophyll.

### 4. ROOTS (GLOW, ACCOMPLISH, DANCE)

Natural cleanser, helps detoxify the body.

### 5. GREEN (ASPIRE, BREATHE, SHINE)

All the benefits of dark green vegetables and foliage, alkalizing and full of chlorophyll.

### 6. EQUILIBRE

To end the day, we've crafted a black lemonade that helps rebalance your digestive system overnight. Wake up feeling refreshed in the morning!\*

n°3

## For the Hard-core

For the hard-core is our most intense and lowest calorie cleanse. It offers the most vegetables and dark green foliage and chlorophyll. This cleanse is perfect for green juice lovers.

**1. GREEN (ASPIRE, BREATHE, SHINE)**

Allows you to start the day with a green juice, in an empty stomach, which is ideal for the absorption of chlorophyll.

**2. TONIC (ACTIVATE, REGENERATE, DETOX)**

Hydrates and regenerates ; provides a considerable supply of minerals, amino acids and trace elements.

**3. GREEN (ASPIRE, BREATHE, SHINE)**

All the benefits of dark green vegetables and foliage, alkalizing and full of chlorophyll.

**4. GREEN (ASPIRE, BREATHE, SHINE)**

More green, because we never get enough of it!

**5. GREEN (ASPIRE, BREATHE, SHINE)**

All the benefits of dark green vegetables and foliage, alkalizing and full of chlorophyll.

**6. EQUILIBRE**

To end the day, we've crafted a black lemonade that helps rebalance your digestive system overnight. Wake up feeling refreshed in the morning!\*

# Glow. You are magnetic.



LA STATION ORGANIQUE



CUISINE D'INTENTION

LASTATIONORGANIQUE.COM

20

T 579.637.3111

13

408, BOUL. ADOLPHE-CHAPLEAU  
BOIS-DES-FILION, J6Z 1H7

JUS

VÉGÉTAUX

CAFÉ