



Conseil Patient

PROGRAMME DÉTOX APRÈS LES FÊTES

Après les fêtes de Noël et le Nouvel An, notre corps a besoin de se remettre de ses excès pour retrouver santé et vitalité ! Voici un programme détox pour se débarrasser des toxines accumulées ! De nombreuses méthodes naturelles (plantes, huiles essentielles, homéopathie, nutrithérapie) existent pour « booster » vos organes en les aidant à éliminer ces toxines.

LES BIENFAITS D'UN PROGRAMME DÉTOX

En complément d'une alimentation saine, **un programme détox contribue à empêcher l'engrassement du corps par les toxines.** Celles-ci proviennent du fonctionnement naturel de notre organisme, de l'alimentation, du tabac, de l'environnement ou des médicaments. Ces toxines gênent les échanges cellulaires, la bonne circulation des fluides et empêchent nos organes d'élimination (comme le foie, les reins, les intestins, les poumons et la peau) à évacuer efficacement ces déchets. Elles influent aussi négativement sur notre moral et sur notre organisme : manque d'énergie, fatigue, teint brouillé mais aussi déséquilibre digestif, neurologique, circulatoire ou respiratoire.

Les bienfaits d'une cure sont nombreux : amélioration de la qualité de la peau (teint plus lumineux) et des phanères (cheveux et ongles), digestion et transit facilités.

La cure détox peut se faire pendant 3 jours, une semaine ou un mois. L'idéal est de réaliser une cure détox pendant environ 3 semaines au moins 2 fois par an.

Les gestes à adopter

Pour un programme détox réussi, quelques conseils d'hygiène de vie

- il est important de boire de l'eau (1,5 litres par jour) pour aider nos fonctions d'élimination, en particulier rénales ;
- il est indispensable de pratiquer une activité sportive ;
- il faut limiter le café, le tabac, l'alcool, les graisses, les sucres ;
- il faut privilégier les légumes, les fruits, le poisson, les céréales complètes, les tisanes, le thé vert ;
- il faut intégrer dans l'alimentation des aliments à propriétés détoxifiantes : artichaut, choux fleur, avocat, betterave, radis noir, pissenlit, citron et conserver une alimentation équilibrée.

PHYTOTHÉRAPIE

Certaines plantes, riches en antioxydants, améliorent les fonctions digestives et l'élimination des toxines. Le drainage par les plantes constitue une manière douce et naturelle de stimuler nos organes d'élimination afin de les décharger et de détoxifier l'organisme. Nettoyer son foie en particulier aide à éliminer ces toxines et évite qu'il ne s'encrasse pour qu'il puisse assurer de façon optimale ses fonctions. Choisir des plantes telles que : le radis noir, le pissenlit, l'artichaut, le boldo, le romarin, le thé vert ou le jus de bouleau. Ces plantes s'administrent en tisanes, gélules, ampoules ou solution buvable.

LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles jouent un rôle important pour régénérer les cellules du foie. Les huiles essentielles de menthe poivrée, de citron, de gingembre ou de romarin favorisent la digestion, l'élimination des déchets et la stimulation du système immunitaire. Les huiles essentielles seront déposées sur de la mie de pain, un morceau de sucre ou un comprimé neutre.

Attention les huiles essentielles sont interdites aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 30 mois.

L'HOMÉOPATHIE

L'homéopathie possède plusieurs souches détoxifiantes. La posologie est de 3 à 5 granules 3 fois par jour en cure de courte durée (une semaine à 1 mois).

Berberis vulgaris et Carduus marianus peuvent être utilisés pour stimuler l'élimination des déchets accumulés par notre corps. Des granules de Nux vomica 9CH facilitent la digestion. Chelidonium 5CH, associé à Taraxacum 5CH ou Chelidonium composé sont indiqués pour drainer le foie pendant 8 jours.

Demandez conseil à votre pharmacien.

MICRONUTRITION

Les micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments) sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps. Ils doivent impérativement être apportés par une alimentation variée, équilibrée et de bonne qualité. Mais les insuffisances restent courantes et il est souvent nécessaire de recourir à une supplémentation pour préserver notre santé.

Votre pharmacien vous conseille

.....
.....
.....
.....

Cachet de l'officine

Membre du réseau

