

ET SI ON FAISAIT UNE BONNE DETOX ?

Le début du mois de décembre annonce l'arrivée des fêtes : autant d'occasions de ravir nos papilles ! Un peu moins notre foie...

Ne soyons pas rabat-joie ! Profitons (raisonnablement tout de même) de ces bons moments partagés, mais pourquoi ne pas prévoir un petit mois détox en janvier, histoire de se faire du bien en profondeur ?

"Détox", ça veut dire quoi, au juste ? Notre corps possède plusieurs organes destinés à éliminer les toxines auxquelles nous sommes exposés : les intestins, le foie, les reins et dans une moindre mesure, les poumons et la peau. L'alimentation actuelle, la pollution atmosphérique, certains ingrédients utilisés en cosmétique, ainsi que les toxines produites par notre corps sous l'effet du stress ou de rayonnements représentent une surcharge pour ces émonctoires. Le but d'une détox est de limiter leur engorgement, afin qu'ils puissent éliminer les toxines accumulées. Un nettoyage de printemps, en quelque sorte :)

3 règles d'or pour une bonne détox :

1. De bonnes nuits de **sommeil : 8 heures par nuit**, car c'est là que le corps se nettoie le mieux !
2. Boire **2,5 à 3 litres d'eau par jour**, car les reins doivent disposer de suffisamment de liquide pour dissoudre et éliminer les toxines traitées par le foie, sans quoi, il bloque la détox !
3. **Bougez** ! En faisant de l'exercice, vous activez l'élimination par les poumons et la peau car votre respiration s'accélère et vous transpirez. En plus, lorsque vous êtes en détox, le foie est en mesure de prendre en charge les toxines accumulées dans votre tissu adipeux. Il permettra donc à votre corps de brûler les graisses. En effet, le foie peut bloquer le brûlage de graisses quand il estime qu'il a déjà trop de travail avec ce qui arrive par l'assiette. Une détox est donc toute indiquée si vous souhaitez faire une **cure minceur...**

Hormis cela, la détox implique de manger beaucoup de **légumes verts**, qui stimulent le foie. Limitez très fortement la viande rouge, les fromages (à pâte dure surtout) et l'alcool. Mangez léger, surtout le soir, afin que votre foie soit super disponible à ses heures les plus efficaces.

Il existe de nombreux compléments alimentaires pour **optimiser la détox**. Ils sont de deux catégories : ceux qui fournissent **les micronutriments indispensables** au travail des émonctoires et ceux, à base de **plantes, qui stimulent** les émonctoires et accélèrent ainsi le processus. En fonction de votre alimentation quotidienne, d'une éventuelle surcharge pondérale, de la présence de certains symptômes et de votre médication, on privilégiera l'un ou l'autre produit. Nous vous conseillerons avec plaisir !!!

En tout, comptez **3 semaines** pour une bonne détox. **Janvier, mars et septembre** sont des mois idéaux pour ces cures de bien-être 😊

A vos marques... Prêts ?... Détoxifiez !