

Offrez à votre organisme une vraie détoxification !

Publié le 08/03/2017

|
5 minutes de lecture

|
Ecrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Citron jaune

Chaque jour, notre organisme doit faire face à **une multitude de déchets**, aussi appelés toxines. Qu'elles soient endogènes (fabriquées par l'organisme lui-même) ou exogènes (d'origine extérieure), ces substances nocives sont en partie transformées par le foie afin d'être évacuées par voie biliaire ou rénale.

Cependant, il peut arriver que **les organes d'élimination** (foie, reins, intestins, poumons, peau), très sollicités, **se retrouvent encrassés**, ne pouvant plus assurer pleinement leur rôle de détoxification. Il est alors important de les aider afin **d'évacuer tous les déchets emmagasinés. Dans ce cas, faire une cure détox permet à l'organisme de se régénérer.**

Pourquoi faire une détox ?

Prise de poids, troubles du sommeil, mauvaise mine... Les effets d'un déséquilibre métabolique prennent différentes formes. Surchargé en toxines et lipides, le foie ne peut plus suivre un fonctionnement optimal. Pour éviter ces petits désagréments, la cure détox est idéale.

En effet, suivre une cure détox permet de rééquilibrer l'ensemble de votre corps. Votre organisme qui fonctionnait jusqu'à lors au ralenti, retrouve toute sa vitalité. Démarrer une cure détox est l'occasion de stimuler l'ensemble de votre organisme. La cure détox favorise le regain d'énergie et la qualité de sommeil est meilleure. Vous observez une diminution du stress. De plus, votre teint est plus lumineux. Vos cheveux et vos ongles sont renforcés. En effectuant une cure détox, vous sentez les bienfaits à l'intérieur comme à l'extérieur de votre corps.

Vous souhaitez faire une cure détox ? Pour vous aider à contribuer au bon fonctionnement hépatique, la [choline](#) est un nutriment essentiel.

Les premiers signes

Soyez attentifs aux **premiers signes** d'une accumulation de toxines trop importante dans l'organisme :

- affaiblissement des défenses immunitaires,
- sensation de fatigue et manque d'énergie,
- problèmes de transit intestinal et de digestion,
- cheveux ternes et ongles cassants,
- teint brouillé...

Le bon moment

Pour aider l'organisme dans ses fonctions de digestion et de détoxification, certains moments sont plus propices :

- **A l'apparition de certains désagréments** : fatigue générale, baisse de vitalité, manque d'entrain, transit perturbé...
- **Aux changements de saison** : il est généralement conseillé de détoxifier son organisme **au printemps et à l'automne** afin qu'il soit plus résistant face aux agressions extérieures.

La **détox de Printemps** vise à **éliminer les toxines** accumulées durant l'hiver en raison de différents **facteurs saisonniers** :

- manque de lumière,
- baisse de l'activité physique,
- alimentation souvent plus riche,
- prise de médicaments...

Les réflexes à adopter

Afin d'accorder un peu de repos aux organes d'élimination et d'entamer un "**nettoyage**" de votre organisme, voici quelques **conseils simples** à mettre en pratique pour démarrer votre détox :

- Eliminer le sucre raffiné de vos repas (plats préparés, boissons gazeuses...).
- Consommer avec modération viandes et produits laitiers.
- Opter pour des aliments complets (pain complet, riz complet...).
- Privilégier les fruits (citrons, fraises, cerises, raisins...) et légumes (artichauts, brocolis, épinards...), certains en particulier ont des vertus drainantes et antioxydantes.
- Préparez vous-même vos jus de fruits : pressez ou mixez vos fruits frais en gardant la pulpe, riche en fibres.
- Boire beaucoup, spécialement de l'eau faiblement minéralisée et des tisanes, le thé vert a également des propriétés antioxydantes (au moins 1,5 L par jour) pour favoriser le drainage
- Modérez les facteurs externes favorisant la production de toxines : excitants (alcool, tabac, café), stress, certains médicaments, pollution, additifs chimiques, colorants, métaux lourds, résidus de pesticides...
- Une complémentation peut apporter un sérieux coup de pouce à vos fonctions de détoxification. Certaines plantes possèdent des propriétés dépuratives.

Le saviez-vous ? Les agrumes, malgré leur goût acide ont un pouvoir alcalinisant (le contraire d'acidifiant). Comme la plupart des fruits et légumes, ils apportent des nutriments qui permettent de neutraliser les acides produits par l'organisme.

[Découvrez notre gamme de compléments alimentaires adaptée](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom
<input type="text"/>
Votre nom
<input type="text"/>
Envoyer à
<input type="text"/>
Message
<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

"Ces articles pourraient vous intéresser