

Détoxification

Peuvent contribuer à l'intoxication :

- tabagisme
- constipation
- rétention d'eau

La détoxification est l'action d'éliminer les toxines. Les toxines peuvent être accumulées par l'organisme au fil des années, soit par notre diète (via les additifs alimentaires), notre environnement (via la pollution de l'air par exemple) ou par un dérèglement des fonctions du corps (comme la constipation ou la rétention d'eau).

Produits recommandés



Tisane Eliminex

Les tisanes Éliminex aident à contrer la rétention d'eau et la constipation qui permettent aux toxines de séjourner plus longtemps dans l'organisme.

[pour en savoir plus >](#)



Radis noir (ampoules)

Les différentes plantes qui composent ce produit aident à la digestion, ainsi qu'au travail de détoxification.

[pour en savoir plus >](#)



Eliminex (capsules)

Pour ceux qui n'aiment pas les tisanes mais qui aimeraient obtenir l'effet d'Eliminex. À prendre avec beaucoup d'eau.

[pour en savoir plus >](#)

conseils santé page

2

Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon

Détoxification Conseils santé

Alimentation

Il faut favoriser les aliments faciles à digérer, c'est-à-dire ceux qui n'encombrent pas les organes d'élimination comme le foie. Donc, tout ce qui est riche en matières grasses comme les sauces, les produits laitiers, les desserts et les sucreries, la caféine, l'alcool, les boissons gazeuses, etc. sont absolument à éviter. De plus, les repas copieux devraient être remplacés par des petits repas, pris plus régulièrement.

Il faut plutôt choisir les fruits et les légumes frais, les viandes très maigres, les germinations, les bouillons de légumes et les aliments riches en fibres afin de soutenir l'organisme dans son processus de nettoyage. Les aliments qui favorisent une bonne production de la bile comme le radis noir, l'artichaut, le curcuma, le romarin ainsi que tous les aliments dits «amers» comme l'endive, le pissenlit, le céleri, etc. ont avantage à être intégrés à la diète.

Hydratation

L'eau reste le liquide le plus important à consommer durant une cure de détoxification. Il est extrêmement important d'en boire beaucoup et tous les jours afin de favoriser une bonne élimination des déchets. Les jus de fruits et de légumes peuvent aussi appuyer considérablement le travail de nettoyage des organes d'élimination. Des «smoothies» à base de petits fruits (bleuets, canneberges, framboises, fraises, mûres, etc.) augmentent l'apport en antioxydants afin de neutraliser les toxines, tandis que les jus de carottes, de betteraves, de céleri et de persil appuient la détoxification du foie, des reins, du sang et de la lymphe. L'addition de tisanes à la menthe poivrée, à la mélisse, au gingembre ou encore l'ajout de citron frais aux breuvages facilitera le travail de la digestion.

Exercice physique

Le fait d'être actif physiquement accélère l'évacuation des toxines. Pratiquer des exercices physiques de type «cardio» durant la détoxification facilite grandement le travail d'élimination via les glandes sudoripares.

Conseil de base

Le tabagisme est une source énorme de toxines et de produits nocifs pour l'organisme. Il est donc important d'éviter de fumer et de s'exposer à la fumée secondaire pour une bonne détoxification.



Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon