

BIENFAITS D'UNE CURE DE DÉSINTOXICATION

Notre mode de vie et nos habitudes alimentaires nous conduisent à absorber toujours plus de substances chimiques. Si on ne les élimine pas, elles risquent d'agir dans notre corps comme des toxines.

On attribue souvent au stress et au vieillissement le fait de ne pas se sentir en pleine forme mais ces symptômes légers montrent que notre système de détoxification commence à sentir le surmenage. Les organes d'élimination éprouvent de la difficulté à traiter les déchets et les toxines.

Le foie est le premier organe à souffrir lorsque le système est engorgé; symptômes possibles : (nausées, ballonnement, maux de tête, constipation, etc.).

Les reins filtrent les déchets toxiques présents dans le sang et les éliminent par le biais des urines. Les reins travaillent mieux lorsqu'on boit beaucoup d'eau.

Une élimination efficace par les intestins est essentielle puisque c'est la voie prise par le foie pour détruire le surplus de toxines du corps.

Se désintoxiquer, c'est d'abord changer ses habitudes alimentaires et adopter une nouvelle hygiène de vie qui inclut des exercices physiques.

L'exercice agit comme draineur. La transpiration qui survient lorsqu'on s'active suffisamment physiquement entraîne avec elle un lot de déchets. La sédentarité par contre laisse place aux toxines et ouvre la porte à toutes sortes de symptômes.

Il va de soi que pendant la durée de la cure, l'alimentation doit être la plus saine possible afin de maximiser les résultats. Éviter alcool, café, sucres, boissons gazeuses, viandes rouges, nicotine, additifs alimentaires... Augmenter légumes, fruits, poissons, poulet de grain, céréales entières, tisanes, eau...

La cure printemps-automne est non drastique et facile à employer soit une ampoule à prendre le matin à jeun et le soir sur 12 jours ou le matin à jeun sur 24 jours pour les gens plus sensibles. Des comprimés pour les intestins sont mis séparément permettant aux gens de mieux doser la quantité à prendre selon leurs besoins. Cette cure travaille sur les 5 émonctoires soit peau, poumons, foie, reins et intestins. Grâce à ses plantes régénératrices et protectrices, elle redonne énergie à notre corps tout en améliorant la digestion et notre résistance à l'infection.

Trouvez énergie, vitalité et santé par la stimulation des fonctions d'élimination. Se désintoxiquer signifie améliorer notre qualité de vie.



Gervaise Foley Charbonneau, naturopathe