

E-BOOK



AROMA

Sens



Julie Doulet

la detox en naturopathie

By Julie Doulet - Naturopathe
www.juliedouletnaturopathe.fr



A quoi sert une cure de détox ?

Notre mode de vie moderne, le stress permanent, notre alimentation, la pratique sportive soutenue, les polluants auxquels nous sommes exposés ainsi que la prise d'allopathie sont autant d'éléments qui encrassent l'organisme. Il devient alors nécessaire de le nettoyer pour rester en forme et éviter l'apparitions de pathologies d'encrassement.

C'est là qu'interviennent les cures de détoxination et de drainage, deux approches fondamentales en Naturopathie. Suivez le guide pour réussir votre cure de printemps !

Pourquoi l'organisme s'encrasse-t-il ?

Lors des processus métaboliques (digestion, respiration, contraction musculaire...) l'organisme produit des déchets, les toxines : acide urique, lactique... Aussi, il convient de les distinguer des toxiques, qui eux viennent de l'extérieur (perturbateurs endocriniens, médicaments, contraceptifs, pesticides...). Ces molécules s'accumulent au fil du temps et les unes comme les autres créent une surcharge au niveau de certains organes filtres du corps, appelés aussi émonctoires (reins, intestins, peau, foie, poumons, vagin), qui saturés et surchargés, ne peuvent plus évacuer suffisamment les déchets.

Les 7 signaux qui indiquent une surcharge toxinique

Idéalement, il ne faut pas attendre l'apparition de signaux forts pour nettoyer votre corps, un entretien régulier est préférable. Soyez à l'écoute de votre corps car les 7 signaux suivants peuvent indiquer un encrassement :

Langue pâteuse et blanche

Migraines régulières

Humeur changeante et syndrome pré-ménstruel

Ballonnements après les repas

Nausées ou sensation de fatigue au réveil

Douleurs articulaires et/ou musculaires

Fatigue chronique et « coups de pompe » après le repas





La détox en 2 étapes

Première étape : le nettoyage !

La détoxification sert à extraire :

- Les toxines (déchets fabriqués par l'organisme lui-même)
- Les toxiques (substances ingérées d'origine exogène et liées à notre environnement)

des filtres du corps, des liquides interstitiel ou des tissus adipeux (masse grasse) afin de pouvoir les évacuer. Elle constitue la première étape de notre grand nettoyage d'intersaison (printemps, automne). Elle est également bienvenue en début de régime, pour plus d'efficacité.

A noter que l'organe-clé qui permet cette action est le foie. Véritable usine de traitement des déchets pour l'ensemble du corps, c'est lui que nous soutiendrons et stimulerons lors de cette phase de détox. Nous utiliserons alors certaines plantes comme l'artichaut, le pissenlit, le chardon-marie, le fenouil, ou encore le sureau.

La détox en 2 étapes

Deuxième étape : Le drainage pour éliminer !

Le drainage intervient dans un second temps. En effet, il est l'action qui va permettre l'élimination des toxiques et toxines. La détox les ayant remis en circulation, il ne reste alors plus qu'à les évacuer. Pour cela un apport hydrique suffisant est nécessaire, veuillez à consommer assez d'eau soit un minimum de 1,5 litre par jour en plus des consommations de café, de tisanes et de jus de fruits ou de légumes.

Les organes sollicités dans ce cas sont les reins, les intestins et la peau : ils sont les portes de sortie privilégiées des éléments indésirables. Nous ferons appel à des plantes comme le pissenlit, la piloselle, le frêne ou la reine des prés. La sève de bouleau est très intéressante pour cette partie de la cure car en plus de son action diurétique, elle contient des minéraux (notamment du calcium, du potassium et du silicium) et de nombreuses vitamines et acides aminés.





La première règle d'or *Agir sur la cause !*

Si l'organisme stocke des toxines, c'est pour se protéger de leur toxicité. Avant de stocker des toxines, l'organisme en évacue le plus possible. Le stockage des toxines ne survient donc pas par hasard. Il est la conséquence d'une capacité insuffisante pour les évacuer. Celle-ci peut avoir trois origines :

- Des apports extérieurs trop importants (alimentation, traitements hormonaux, pollution...)
- Une production trop importante (activité physique excessive, stress, mode de vie surchargé...)
- Une élimination trop faible (manque de repos, maladies chroniques...)

Faire une cure de détoxination pour réduire fortement la toxémie est une bonne chose. Cependant, elle doit être associée à une amélioration de l'hygiène de vie pour avoir une réelle efficacité en profondeur. Un changement vers une amélioration de l'hygiène alimentaire, une modification de son rythme de vie est importante pendant la durée de la cure et cela donne de bonnes habitudes à garder après !

Deuxième règle d'or

Ne pas présumer de ses forces

Toutes les activités de l'organisme, même la fonction d'élimination des toxines, demandent de l'énergie. Par conséquent, il est judicieux de faire une détoxification adaptée à son état énergétique.

Lorsqu'un organe émonctoire est fatigué, l'intelligence interne de notre corps le met dans un repos relatif et demande à un autre organe de prendre le relais d'une partie du travail de l'organe fatigué.

Nous ne connaissons pas avec précision l'état énergétique de nos organes, il faut alors simplement se donner les moyens de gérer la surcharge en toxines pour éviter de surmener un organe fatigué. Pour cela, la meilleure chose à faire est d'alléger les sollicitations quotidiennes que nous imposons à notre corps et à notre tête.

Vous pouvez faire le choix de manger plus sainement, de pratiquer une activité sportive douce, de vous laisser du temps pour des moments de relaxation et de déléguer certaines charges mentales.





Troisième règle d'or

Reminéraliser !

Pour éliminer les toxines, l'organisme utilise des vitamines et des sels minéraux. Il les trouve soit dans l'alimentation soit en puisant dans ses réserves. Lors d'une cure de détoxination, les besoins en vitamines et en sels minéraux augmentent, mais chez beaucoup de personnes les apports n'augmentent pas ou trop peu. Dans ces conditions, elle possède un effet déminéralisant.

Pour éviter la déminéralisation et envisager une reminéralisation, il faut apporter des sels minéraux en grande quantité. Vous trouverez principalement dans les légumes et fruits frais ou dans des plantes comme l'ortie ou la prêle. Vous pouvez donc prendre l'habitude de manger un fruit frais le matin et d'ajouter une crudité en entrée de vos repas principaux. Pensez aussi à intégrer un apport quotidien d'oléagineux très riches en minéraux comme les amandes ou les noix de cajou.

Si votre terrain est déjà bien acide avant la détoxification, n'hésitez pas à vous tourner vers des compléments alimentaires facilement assimilables.

LES PRESTATIONS SE FONT AU CABINET OU A DOMICILE DANS
LE GOLFE DE SAINT-TROPEZ

N'hésitez pas à prendre contact pour déterminer vos besoins et vos envies, que ce soit pour les consultations, les ateliers, ou les formations.

CONTACT

Prendre Rdv :



06 18 55 77 50



@aromasens83



julie_aromasens



julie@aromasens.fr



www.juliedouletnaturopathe.fr

Julie DOULET
NATUROPATHE



Consultations en Naturopathie
Gestion des émotions
Développement personnel



Aromathérapie
Phytothérapie
Fleurs de Bach

smartagenda.



25, Blv Louis Blanc
83310 COGOLIN



Ne jetez pas ce flyer sur la voie publique, il a droit à une deuxième vie ! En découpant le long des pointillés vous aurez un magnifique marque-page/mémo ou offrez-le à votre enfant qui le transformera comme par magie en avion supersonique !