



DÉTOXICATION A LA CARTE

"Détox" est le mot à la mode, mais c'est aussi un mot qui désigne une pratique vieille comme le monde et que vos ancêtres pratiquaient régulièrement, dans un cadre religieux ou non. Pour certains, le mot détoxification signifie faire un jeûne.

Je n'ai jamais été très adepte du jeûne ni pour moi ni pour mes clients. Intuitivement. Lorsqu'on me demandait de les suivre dans un jeûne, je leur disais que je n'étais pas formée pour ça et qu'il fallait être suivi par un médecin. Le docteur Peter D'Adamo est du même avis: "Le jeûne est une façon de détoxifier votre corps, mais probablement pas la meilleure. Je ne suggérerai le jeûne que si vous êtes sous la surveillance d'un médecin". On peut aussi se détoxifier autrement.

Pourquoi se détoxifier?

Nous sommes en permanence soumis à des toxines qui nous viennent de l'extérieur mais nous fabriquons aussi des substances par le seul fait de vivre, qui doivent être éliminées.

Plus vous donnerez à votre corps des aliments qu'il métabolise bien et "proprement", c'est à dire sans laisser de toxines qui vont l'encrasser en alourdissant votre digestion et en compromettant l'absorption de ces précieux nutriments, moins vous créerez de toxicité et plus vos "cures" de détoxification seront légères.

En mangeant selon votre groupe sanguin vous obtiendrez ce type de résultats. C'est un mode d'alimentation qui par sa nature vous permet de vous détoxifier tout en mangeant. En prenant les suppléments qui vous conviennent vous en renforcerez l'effet. Les différents systèmes de votre corps: digestif, hormonal, respiratoire, nerveux, cardiovasculaire, musculaire, lymphatique, osseux, ainsi que votre énergie, s'en trouveront améliorés.

Si vous ne digérez pas efficacement ce que vous mangez, vous en ferez des toxines qui encrasseront votre organisme. En choisissant les aliments bons pour vous, vous les digérez bien. Par exemple, les personnes de groupe A et AB ont peu d'acidité dans l'estomac pour digérer efficacement les protéines. L'âge diminue encore cette acidité. (Il est à noter que ce que l'on prend souvent pour un excès d'acidité est en réalité un manque d'acidité!). Les

plantes amères, telles que la gentiane, prises avant les repas, peuvent améliorer la digestion de ces deux groupes sanguins.

Vous êtes exposé à bien plus de toxines que ne l'étaient vos parents , grands-parents ou arrière-grands-parents. La pollution chimique engendrée par le monde d'aujourd'hui en est la cause. C'est une des raisons pour lesquelles le jeûne n'est pas recommandé aujourd'hui car le processus de détoxification de ces polluants chimiques a besoin de la présence de protéines (ou plus précisément de certains acides aminés spécifiques) pour être efficacement éliminés. Vous pourrez lire [cet article](#) pour avoir plus de renseignements sur le processus de détoxification du foie.

Normalement le foie et les reins font bien leur travail pour filtrer ces toxines que nous fabriquons chaque jour. Lorsque ces deux organes sont surchargés les toxines s'accumulent et nous nous sentons fatigués, la digestion peut être lourde, on peut avoir des gaz, des ballonnements, des problèmes de peau, le teint gris et brouillé, des cernes sous les yeux, des douleurs un peu partout, sans parler de l'odeur des selles! Presque toutes les affections peuvent bénéficier de détoxications régulières de l'organisme.

La fin de l'hiver après une saison de fêtes de fin d'année, de sédentarité, de métabolisme ralenti, de rhumes et d'infections diverses etc. est une bonne période pour songer à donner à votre corps un coup de pouce côté détox.

Les organes de votre corps les plus impliqués dans la détoxification permanente qui s'y déroule sont les intestins, le foie, les reins et le système lymphatique.

Les intestins

Les intestins sont le réceptacle des déchets de l'organisme qui doivent circuler sans y passer trop de temps sinon vous finirez par réabsorber les toxines qui auraient dues être évacuées. La muqueuse intestinale a un rôle très important: celui de laisser passer les substances qui vont nourrir vos cellules et celui de ne pas laisser passer les substances qui pourraient vous encrasser. Les intestins sont aussi le siège de 60% de notre immunité.

Voici plusieurs produits qui aideront vos intestins à mieux faire leur travail de détoxification.

[Intrinsa](#) est un produit original qui combine les effets de l'acide butyrique et de l'acide caprylique pour assister au renouvellement cellulaire du tissu épithélial des intestins et favoriser une bonne flore intestinale. L'effet de ce produit est "d'assainir" les intestins en profondeur grâce à sa formule hautement efficace lui permettant de pénétrer aisément dans les cellules. Si vous avez pris vos mesures pour connaître votre GénoType, vous avez sûrement pris vos empreintes digitales. Certaines personnes ont des lignes blanches qui traversent ces empreintes noires. Cela signifie que le dessin digital est "usé". D'après des recherches datant des années soixante-dix et les travaux du docteur Peter D'Adamo, ces

lignes blanches seraient liées à votre santé intestinale et seraient le signe d'une perméabilité de la muqueuse intestinale pouvant être liée à une sensibilité au gluten. Pas une bonne chose à avoir! L'Intrinsa fait partie d'un programme efficace pour redonner à la muqueuse intestinale toute son intégrité. La santé générale s'en ressent aussi par ce que vos nutriments sont mieux absorbés et les toxines éliminées dans les selles ne repasseront pas dans le système circulatoire. [Lire plus sur Intrinsa.](#)

Pour alimenter votre flore intestinale, choisissez les produits [Polyflora](#). En lisant [cet article](#) vous comprendrez pourquoi tous les probiotiques ne sont pas efficaces pour tout le monde.

Le [Deflect](#) vous aidera à réparer les dégâts faits dans vos intestins par des années de consommation de lectines néfastes pour votre groupe sanguin. Vous pourrez lire ici les multiples effets du Deflect. Il agit aussi en prévention pour bloquer l'adhésion des lectines. [Lire plus sur Deflect.](#)

Le foie et les reins

Ils ont aussi besoin de soutien dans tout bon programme de détoxification. Le foie est l'organe majeur de détoxification de votre corps. Il nettoie le sang des toxines qu'il a filtré. [Hepatiguard](#) contient des plantes qui soutiennent activement le fonctionnement du foie dans son rôle de filtre de l'organisme. Une autre formule toute nouvelle, [Hytrax](#), contient de la racine de pissenlit et vise plutôt le système urinaire et l'équilibre de l'eau dans le corps. Tout programme de perte de poids sérieux devrait inclure un protocole de détoxification du corps.

Cette évacuation de toxines se fera avec d'autant plus de facilité que vous aurez suffisamment d'antioxydants et d'autres nutriments qui aident cette élimination.

Un bon multi-vitamines et un bon multi-minéraux tels que les formules [Polyvite](#) et [Phytocal](#) (formulés pour votre groupe sanguin) vous soutiendront activement dans un tel programme.

Vous pouvez aussi opter pour le [Harmonia Deluxe](#) , riche de toutes sortes de plantes vivantes qui aideront votre corps à se détoxiquer en douceur.

Buvez de l'eau pure citronnée tout au long de la journée. 15-30 minutes avant le repas et/ou 2 heures après. Vous pouvez prendre un verre au repas, mais ne noyez pas vos aliments dans de trop grandes quantités de liquide; vous allez diluer l'acide chlorhydrique de l'estomac et les enzymes digestives et votre digestion sera compromise.

Un petit conseil en passant: utilisez le zeste du citron aussi souvent que possible quand vous cuisinez. La D-limonene dans la peau du citron agit de différentes manières sur les 2 phases de la détoxification du foie.

Activez votre système lymphatique

Une bonne pratique consiste à broser votre peau. Vous activerez votre système lymphatique pour une meilleure élimination. Alors que votre système circulatoire a un coeur pour l'activer, le seul moyen de faire bouger le système lymphatique est l'exercice physique ou le brossage du corps. Brossez depuis les extrémités (plantés des pied et paumes des mains compris) vers le tronc. L'abdomen, les fesses et la poitrine/le torse, peuvent être brossés avec des mouvements circulaires. Faites ceci chaque matin avant votre douche. Achetez une brosse ferme et douce à la fois et ayez la main ferme et douce aussi .

En médecine chinoise, le printemps est la «saison» du foie et de la vésicule biliaire. C'est la période idéale pour assister ces organes pour vous donner un corps qui fonctionne au quart de tour!

A votre santé!



Karen Vago

NutritionK21.com

Karen@NutritionK21.com