Outil N° 3 : la delta-détoxification

Pratiques complémentaires pour la détoxication

- Tisanes drainantes
  - Utiliser des tisanes comme la reine-des-prés, l'orthosiphon et la piloselle.
  - Ces plantes activent doucement l'activité rénale.
  - Préparer les tisanes avec des doses appropriées pour une efficacité optimale.
- Soutien en cas de maladie
  - Consommer des tisanes spécifiques pour soutenir le corps en cas de cancer.
  - Intégrer des mélanges de plantes comme l'ortie, l'achillée et le souci.
  - Se renseigner sur les compléments alimentaires à base de plantes et d'antioxydants.
- Importance de la qualité des nutriments
  - Choisir des compléments de haute qualité pour la sécurité et l'efficacité.
  - Éviter certains micro-nutriments en cas de problèmes cellulaires.
  - Consulter des professionnels de santé pour des conseils adaptés.

La détoxification rénale

- Hydratation adéquate
  - Boire entre un litre et un litre et demi d'eau par jour.
  - Adapter la consommation d'eau selon le métabolisme et l'activité.
  - Privilégier l'eau à température ambiante et éviter les boissons glacées.
- Choix de l'eau
  - Opter pour une eau plate et peu minéralisée.
  - Vérifier les étiquettes pour un pH approprié et un faible taux de sodium.
  - Éviter les eaux gazeuses riches en bicarbonates qui fatiguent les reins.

Les organes de détoxification

- Identification des principaux organes
  - Les intestins, le foie et les reins sont essentiels pour éliminer les toxines.
  - Chaque organe joue un rôle spécifique dans le processus de détoxication.
  - Leur bon fonctionnement est crucial pour la santé globale.
- Importance de la détoxication
  - La détoxication aide à éliminer les déchets produits par le métabolisme.
  - Elle est nécessaire pour contrer les effets des pollutions externes.
  - Un déséquilibre dans ce processus peut mener à des maladies.

La détoxication intestinale

- Méthodes simples et efficaces
  - Consommer des pruneaux pour leurs propriétés laxatives naturelles.
  - Intégrer des crudités riches en fibres dans l'alimentation quotidienne.
  - Ajouter des fibres alimentaires pour améliorer le transit intestinal.
- Chrono-éducation intestinale
  - Établir une routine quotidienne pour favoriser le réflexe d'expulsion.
  - S'asseoir sur les toilettes à la même heure chaque jour.
  - Ne pas forcer, mais encourager un fonctionnement intestinal régulier.

La détoxification hépatique

- Utilisation du radis noir
  - Le radis noir aide à drainer les toxines hépatiques.
  - Cure progressive recommandée pour éviter les effets indésirables.
  - Consommation sous forme d'extraits liquides en ampoules.
- Plantes médicinales complémentaires
  - L'artichaut et le boldo soutiennent l'action du radis noir.
  - Préférer les formes en ampoules ou en gélules pour l'artichaut.
  - Le boldo se consomme en tisane pour ses propriétés bénéfiques.