

# Comment faire une cure minceur detox en pharmacie ?

Tous les jours notre mode de vie nous oblige à ingérer des toxiques quotidiens :

- Alimentation trop riche en protéines, en sucres raffinés, en graisses, en additifs, en alcool...
- Pollution atmosphérique
- Médicaments chimiques

Par ailleurs notre corps lui-même génère des toxines dues au stress et aussi au cours de la digestion, par exemple, des milliards de cellules meurent chaque jour à l'intérieur de nous. De plus, notre organisme passe un temps incroyable à digérer, trier, et rejeter les déchets...

Au fur et à mesure, notre corps n'a plus le temps d'effectuer les autres tâches indispensables au bon fonctionnement de notre métabolisme, c'est à dire faire le ménage en interne, se reposer et se réparer.

Les toxines s'accumulent, notre organisme s'encrasse et il nous le fait comprendre :

- **Fatigue chronique**
- **Lourdeur**
- **Mauvaise digestion**
- **Troubles du sommeil**
- **Surpoids**
- **Irritabilité**
- **Maladie à répétition**
- **Troubles inflammatoires quotidiens...**

## Qu'est qu'une détox?

La détox, est un diminutif de détoxication. Faire une cure détox signifie tout d'abord, **aider à nettoyer notre organisme des toxines qu'il contient**. Elle aide l'organisme à retrouver ses **forces** et son **équilibre** mais pas que!

En éliminant les déchets qui l'encombrent, l'organisme fait peau neuve, on se sent mieux, plus léger aussi bien dans notre corps que dans notre esprit.

Faire une cure détox offre de nombreux bénéfices :

- **Permet de retrouver une bonne vitalité**
- **Affine la silhouette**
- **Réduit les troubles inflammatoires**
- **Allège aussi bien le corps que l'esprit**
- **Potentialise les défenses immunitaires**

Attention à ne pas confondre détox et régime minceur! Le **but d'une détox** n'est pas de perdre du poids mais bien de **nettoyer son organisme**. En revanche, il est judicieux d'initier un processus de perte de poids par une détox car elle **permet de faciliter la perte de poids et de potentialiser le régime minceur**. Les émonctoires étant nettoyés, la perte en eau et en graisse en sera plus rapide et plus importante.

## Comment fonctionne une cure détox sur notre organisme?

Notre organisme possède des organes dits « émonctoires », c'est à dire que ces organes ont pour rôle d'**éliminer les déchets** et ce tout au long de la journée, pas seulement pendant une détox. Le but d'une cure détox est donc de nettoyer ces organes.

### **Les émonctoires principaux de notre organisme sont:**

- **Foie:** est l'émonctoire le plus important de l'organisme car le plus sollicité. En effet, il reçoit, pour les filtrer, l'ensemble des produits de la digestion, au travers du sang. Il reçoit aussi les produits de la putréfaction chargés en substances ammoniaquées toxiques. C'est aussi au niveau du foie que se retrouvent toutes les substances chimiques indésirables : pesticides, herbicides, conservateurs, antioxydants, stabilisants, médicaments...
- **Intestins:** reçoivent une grande quantité d'aliments. Liquides, sécrétions organiques. **Ceci constitue une charge importante de substances toxiques.** Or, la la masse de ces substances toxiques pouvant stagner dans l'intestin, peuvent putréfier ou fermenter. La stagnation au niveau des intestins constitue une grande source d'auto-intoxication.
- **Reins:** C'est par eux que passent tous les acides et les cristaux. Ces acides et ces cristaux sont dangereux pour notre organisme, il faut donc les éliminer rapidement. Leur fonction consiste à **filtrer et à évacuer les déchets** circulant dans notre sang (les reins filtrent 120 ml de sang par minute) et en font un des émonctoires principaux de notre organisme ,
- **Poumons:** c'est **par cette voie que les acides plus volatiles sont évacués.** Les poumons sont des filtres qui peuvent "s'encrasser" rapidement en cas d'activité physique insuffisante.
- **Peau:** elle a la faculté d'éliminer une **masse importante de substances toxiques.** C'est une double porte de sortie. La peau rejette :
  - des **déchets cristalloïdaux** par la sueur (glandes sudoripares)
  - des **déchets colloïdaux**, par le sébum (glandes sébacées).

Elle est à la fois une barrière contre les agressions extérieures et un organe sensitif. Grâce à sa surface importante, la peau possède aussi la capacité à prendre rapidement le relais des autres émonctoires en particulier (intestin et reins) lorsqu'ils sont défaillants. Ainsi, on verra souvent apparaître des **imperfections cutanées** (boutons, atopie...) lorsque les autres émonctoires seront surchargés et défaillants.

Pour détoxifier en profondeur son organisme il est important que les émonctoires soient capables d'éliminer les déchets. Et s'il y a une faiblesse, il ne sert à rien de stimuler l'élimination qui risquerait de créer une surcharge trop importante.

**Pour faire une cure détox il faut donc : être en bonne santé, ne souffrir d'aucune carence grave en vitamines ou en autres minéraux et ne pas être atteint d'une maladie grave (trouble digestif chronique, cancer, diabète...).**

### **Quel est le meilleur moment pour faire une détox?**

Traditionnellement, nos ancêtres faisaient au **changement de saisons**, au **printemps** et à **l'automne** une **cure détox naturelle**.

**Pourquoi?** Car notre corps est bercé par les rythmes de la nature : l'hiver tout ralenti, en général on fait moins de choses, on récupère, et au **printemps** la sève remonte dans les arbres, le monde vivant s'agite, on reprend les activités. Il y a donc un changement de rythme à ces périodes clefs de l'année.

De même à **l'automne**, après une longue période d'activité en extérieur, on va se préparer pour l'hiver, les choses vont ralentir, on va passer d'une alimentation fraîche et vivante à une alimentation moins nourrissante.

Nos aïeux faisaient donc leur cure détox **2 fois par an**. Si vous vous sentez bien, en bonne santé, bonne vitalité, il est alors préférable de faire une détox en **avril**, et une autre en **octobre**.

Cependant, si vous sentez le besoin de vous purifier:

- **Lourdeurs intestinales**
- **Ballonnements**
- **Langue surchargée**
- **Migraines à répétition**
- **Problèmes d'impureté de peau**
- **Fatigue physique ou psychique chronique**

Vous pouvez faire une détox de quelques jours pour permettre à votre corps de **retrouver son énergie et son bon fonctionnement.**

### **Comment faire une bonne détox?**

Une cure détox **ne se limite pas simplement** à une infusion, gélule ou ampoule laxative/diurétique qui va « nettoyer » le tube digestif (parfois d'une manière irritante) ou qui va, certes, faire perdre une partie d'excès d'eau et faire un peu dégonfler, mais qui ne va **certainement pas** nettoyer les émonctoires et les stimuler de manière efficace.

Pour qu'une détox complète soit efficace, il faut adopter une hygiène de vie en conséquence :

- **On mange :** des fruits, des légumes, des céréales complètes bio. Des petits poissons de préférence (type maquereau ou sardine), de la viande blanche...
- **On ne mange pas :** des plats en sauce, de la charcuterie, des plats industrialisés, des sucreries...
- **On boit:** de l'eau faiblement minéralisée, des jus de fruits ou de légumes frais..
- **On ne boit pas:** de l'alcool, des sodas, des jus de fruits concentrés industriels...
- **On fait de l'exercice:** pas besoin de courir un marathon, une simple marche sportive (quotidienne si possible) de 30 minutes permet de renouveler vos cellules et d'aérer votre esprit!

Pour optimiser le nettoyage, nous conseillons de vous supplémenter pendant **10 jours** à l'aide de complexes naturels ou de plantes qui vont avoir une action dépurative et diurétique efficace:

- **La sève de Bouleau:** c'est une **cure de printemps de prédilection** pour ceux qui souhaitent éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver. Grâce à ses **propriétés drainantes et diurétiques**, elle favorise l'élimination des déchets organiques comme l'acide urique, qui, en trop grande quantité dans le sang, engendre du cholestérol et de l'hypertension artérielle. Ses bienfaits dépuratifs sont également reconnus pour **améliorer les problèmes de peau** (acné, eczéma) souvent liés aux reins saturés de toxines. La sève de bouleau a également prouvé ses bienfaits pour apaiser les troubles urinaires et les rhumatismes. Grâce à ses vertus drainantes, elle stimule le fonctionnement des organes dits "émonctoires"
- **Ergydraine des Laboratoires Nutergia:** est un **complexe naturel** à base de plantes (Reine des Prés, Artichaut, Cassis, Aubier de Tilleul) qui vont agir sur tous les émonctoires en **stimulant l'élimination des déchets**. C'est un excellent starter pour un **régime**. Sa composition riche en oligo-éléments permet d'éviter les carences qu'un régime hypocalorique peut engendrer. De plus, il **limite les fringales** que l'on peut ressentir lors d'un régime.

- **Oléocaps 8 des Laboratoires Pranarom:** ce sont des capsules qui renferment un complexe d'huile essentielles rigoureusement sélectionnées. A côté de **grands standards digestifs** (huiles essentielles de menthe poivrée, de romarin) viennent se greffer les huiles essentielles de livèche et de céleri. Moins connues, elles renferment une catégorie très particulière de molécules, les 'phtalides'. Ces dernières ont un triple intérêt pour nos émonctoires : elles les **purifient, les stimulent** et les **protègent** (des attaques des radicaux libres par exemple). Utilisées sous forme de cures saisonnières ou plus ponctuellement, à la suite de repas trop copieux ou de changement de rythme (vacances, jet lag, fêtes..) les OLÉOCAPS 8 aident vraiment l'organisme à se purifier, d'une manière 100% naturelle.
- **EPS Radis Noir / Artichaut / Curcuma:** ces plantes vont agir en synergie essentiellement sur le foie.
  - Le Radis Noir: très riche en vitamine C, il permet d'intervenir sur les défenses naturelles, mais aussi concentré en vitamine B, en soufre, en eau et en fibres, ce qui en fait un agent très intéressant sur le **confort intestinal**, car il agit sur le **bon fonctionnement du transit et favorise l'élimination des déchets et des toxines**, évitant la formation de ballonnements et de gaz intestinaux, c'est aussi un **antibactérien naturel sur la flore digestive**.
  - L'Artichaut: les feuilles d'artichaut regorgent de la cynarine, des stérols, du magnésium et du potassium qui vont favoriser naturellement la sécrétion de la bile par le foie et ainsi **stimuler la digestion, le transit et l'élimination**.
  - Le Curcuma: c'est une épice qui renferme un composé de couleur jaune vif appelé communément la *curcumine*. La curcumine possède des propriétés **anti-inflammatoires et antioxydantes** remarquables. Elle stimule la production de la bile par la vésicule biliaire qui permet une **bonne élimination des toxines par le foie**.

Vous pouvez retrouver l'ensemble des compléments alimentaires naturels pour une bonne [cure détox minceur en pharmacie en ligne](#).