

# **LA DETOX D'APRES FÊTES**

Il n'est pas rare de sortir des fêtes avec une sensation de lourdeur et de fatigue... Activité physique réduite, alimentation trop riche... L'occasion est venue pour notre corps de faire un petit nettoyage.

\* **Quels sont les symptômes d'un mauvais fonctionnement de notre organisme ?**

Problèmes de fatigue : fatigue chronique, sommeil difficile, stress

Problèmes digestifs : ballonnements, gaz, digestion difficile

Problèmes de peau : peau terne, peau grasse

\* **Pourquoi faire une détox ?**

Ces symptômes sont le signe d'une surcharge de toxines et de graisses accumulées. Le corps humain est une mécanique évoluée mais fragile. Evoluée, car elle possède des mécanismes de régénération et d'élimination qui lui assurent une bonne santé.

Fragile, car il suffit de quelques grains de sable pour l'enrayer.

En l'occurrence, toxines et toxiques peuvent venir encrasser l'organisme et nous entraîner dans les affres de la fatigue, voire de la maladie. C'est pour cela qu'une cure détox est indispensable afin de remettre en place le bon fonctionnement de l'organisme.

\* **La cure détox, un art de vivre**

Stimulations visuelles incessantes, stress, pollution, abrutissement télévisuel, mauvaise alimentation : nous vivons de manière désordonnée. La détox par cure, cela fait du bien mais doit aussi nous montrer la marche à suivre sur ces petites habitudes que l'on devrait adopter de façon hebdomadaire voire quotidienne.

## **• Ecouter son corps**

Cela paraît tout bête comme ça, mais nous n'écoutons plus vraiment notre corps. Une douleur dans le dos ? On devrait changer notre position derrière le bureau mais rien à faire, on se sent mieux dans le fond du fauteuil. Les paupières lourdes ? Nous savons bien que demain, il nous faudra 3 cafés pour nous réveiller mais cette émission est tellement drôle...

Bref, en détox, on écoute son corps, on éteint la télévision, on se tient droit, on laisse son esprit respirer. Quand les muscles tirent, on opte pour des étirements et quand les paupières sont lourdes, on file au lit sans traîner.

## **• S'oxygéner et s'aérer**

La cure détox au fond du canapé : on oublie.

Pour éliminer les toxines en retrouvant une nouvelle énergie : on respire et on fait du sport.

Pendant la pause déjeunée, on sort du bureau, de son entreprise, de sa voiture et on marche ! On se vide l'esprit, on oublie la sonnerie du téléphone et on se concentre sur sa respiration pendant une dizaine de minutes.

Le soir, après une journée de travail et si votre emploi du temps le permet, on ne rentre pas chez soi et on file à la piscine, à la salle de sport ou faire un footing. La séance n'a pas besoin d'être longue, l'idée étant de pratiquer une activité sportive.

C'est la transpiration qui vous permettra d'éliminer en partie les toxines. Favorisez donc une activité physique. Favoriser également ce qui engendre la sudation en vous faisant plaisir avec le Sauna ou Hammam.

## **• Opter pour une alimentation adaptée.**

Les cures détox délivrent une multitude de conseils : certains peuvent être appliqués au quotidien et d'autres lors de périodes bien spécifiques.

On évite : les aliments riches et raffinés tels que les viandes rouges, la charcuterie, les produits laitiers, la levure, l'alcool, le tabac ou encore les plats préparés.

On privilégie : les aliments naturels ainsi que les produits complets riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Légumes et fruits à consommer sans modération !

Vous pouvez aussi utiliser l'huile essentielle de Romarin Verbenone ou de Citron afin de stimuler la digestion des plats un peu lourds.

- **S'hydrater !**

Sans noyer ses reins, on n'oublie pas de boire ! L'hydratation passe par les jus, cocktails et fruits & légumes, l'eau évidemment. Afin de drainer, détoxifier et éliminer les toxines, n'oubliez pas les tisanes à consommer 3 fois par jours tout au long de la journée. Pour cela, vous pouvez utiliser le pissenlit, le fenouil, la pensée sauvage, l'artichaut, ... Il est également possible de faire des tisanes dépuratives avec des eaux florales de Cassis, Carotte Sauvage ou Romarin Verbénone.

Pour ceux qui veulent un produit prêt à l'emploi, notre Synergie Drainage/Élimination est faite pour vous. Composée de Romarin Verbenone, Pamplemousse, Cassis, Genévrier, feuilles de bouleau, pissenlit et reine des prés, cette synergie va permettre de nettoyer et purifier votre organisme.

Elle s'utilise en cure de 20 jours (le flacon fait la cure) à raison de 30 gouttes deux fois par jour à diluer dans un peu d'eau.

- **Opter pour les massages**

Pour mieux éliminer les toxines accumulées dans le corps, il est nécessaire de stimuler la circulation sanguine et lymphatique. Pratiquer son drainage lymphatique permet d'améliorer la circulation de la lymphe qui ramasse les déchets cellulaires et les évacue par le système sanguin. Ce drainage consiste à exercer des pressions circulaires, lentes et régulières, sur la peau.

Afin de pratiquer ce massage, vous pouvez utiliser notre huile de soin Minceur/Fermeté. Grâce aux huiles essentielles de Cyprès, Citron, Cèdre de l'Atlas et Genévrier, cela va vous aider à favoriser le drainage et l'élimination des toxines ainsi qu'à affiner et raffermir votre silhouette.

Attention tout de même à ne pas détoxifier votre corps pendant une grossesse ou si vous êtes atteint de carences. En cas de doutes, consulter un médecin.