Détox... au quotidien!



par Céline Arsenault Naturopathe agréée, conférencière, auteure et inspiratrice

Avec l'arrivée du printemps, ma grande amie Line m'a demandé de proposer une cure de détoxification. À dire vrai, je ne suis pas fervente des cures de détox!

L'important pour moi demeure dans l'action quotidienne.



Lorsque je choisis de manger biologique, de manger beaucoup de légumes et de fruits, de manger très peu de sucre, de manger peu de viande ou pas du tout, de boire peu d'alcool, de boire beaucoup d'eau (non chlorée et de qualité) et de cuisiner «maison», je favorise quotidiennement la détox naturelle, car le corps est fait pour s'autoréguler si on lui

donne les bons nutriments et qu'on ne le surcharge pas de déchets inutiles (aliments industriels).

De plus, si je m'active physiquement à l'extérieur (marche rapide, course à pied, sports, etc.), j'active ma circulation et mon rythme cardiaque. Le sang passe alors plus rapidement dans le foie, les reins, les poumons et dans la glande thyroïde. Le corps augmente son rythme de nettoyage tout en apportant plus de nutriments à tous les tissus et organes.

Par ailleurs, la respiration profonde exigée par un effort physique plus intense nous permet d'être mieux oxygénés et de diminuer le taux d'acidité de notre corps en éliminant le CO2 résiduel de nos poumons. Votre teint sera automatiquement plus frais et plus rosé!

L'activité physique régulière (le mouvement) masse l'intestin ce qui permet d'aller à la selle plus facilement (idéalement tous les jours). Ce mouvement favorise aussi la circulation de la lymphe, agent nettoyant et immunitaire par excellence!



La détox naturelle peut aussi être soutenue par une journée de mono-diète par semaine ou par le jeûne (adulte seulement) à l'eau si cela vous convient bien. La

mono-diète est plus facile à vivre pour les personnes à tendance hypoglycémique ou pour celles qui doivent demeurer actives pendant cette journée. Le principe est simple : choisir un fruit (non acide) ou un légume sans gras, sans sucre, sans céréale ni protéine ajoutée. Manger l'aliment choisi au besoin dans la journée, le consommer nature, en jus frais ou cuit à la vapeur (pour varier). Les fines herbes, la cannelle, le gingembre sont permis.

Nous avons donc le choix, choisir un mode de vie sain au quotidien ou acheter des cures pour tenter de compenser nos excès!

P.S. La détox peut avoir besoin d'être soutenue par certains produits supplémentaires lorsque vous consultez un naturopathe pour un problème de santé spécifique. Cela concerne aujourd'hui autant les enfants que les adultes.

Bonne santé!

Céline Arsenault

Naturopathe agrée, auteure, conférencière et inspiratrice

Mieux la connaître : celinearsenault.ca

Mars 2018



Pour une consultation, communiquez avec moi par courriel : celinearsenault3@gmail.com ou par téléphone : 450-486-7345

Guide de soins naturels pour la famille

Consultez mon livre *Guide de soins naturels pour la famille* sur celinearsenault.ca pour en découvrir davantage sur les

Un livre de références indispensables pour soigner naturellement toute la famille!

davantage sur les favorisant la santé.