

# 7 CONSEILS POUR UNE DETOX REUSSIE



# Pourquoi ce guide ?

Il est important de détoxifier son organisme régulièrement.

Janvier / février en médecine chinoise est la période idéale pour faire une détox du foie. Cependant, la détox du foie peut être très violente pour un grand nombre d'entre vous.

Je préfère donc vous proposer une détox globale de votre organisme avant de s'occuper particulièrement du foie.

Nous sommes quotidiennement soumis à des polluants, des toxines, une alimentation trop riche ou encore au stress. Tout cela crée des "poubelles dans vos cellules" et peuvent vous empêcher de fonctionner correctement, entraînant :

- ✓ fatigue et manque d'énergie
- ✓ manque de concentration
- ✓ troubles digestifs
- ✓ nausées
- ✓ maux de tête
- ✓ irritabilité et sauts d'humeur

Dans cette détox de votre organisme, je vais vous donner 7 conseils pour apporter tous les bons nutriments à votre organisme pour lui permettre de mettre au repos un maximum le système digestif et éliminer les toxines.

C'est Parti pour 3 semaines

# Qui Suis-je ?

Je suis Mélanie, praticienne en micronutrition depuis 2019.

Après avoir obtenu le diplôme de kinésithérapeute en 2007, je me suis intéressée à l'impact de la nutrition sur notre santé. D'abord en tant que sportive puis en tant que maman, pour donner dès leur plus jeune âge, des fondations solides à mes enfants concernant leur capital santé. J'ai obtenu mon diplôme universitaire de micronutrition santé de Strasbourg en 2019 en terminant 2ème de ma promotion.

Je me suis tournée vers la micronutrition ou santé fonctionnelle, déjà pour des raisons personnelles, puisque je souffrais depuis l'enfance de troubles digestifs qui s'accroissaient d'années en années. Les médecins classaient cela dans la catégorie des colopathies fonctionnelles et n'apportaient aucune solution à mes problèmes.

J'ai donc cherché des solutions et je suis tombée sur un médecin micronutritionniste. Une prise en charge globale pour comprendre la base du problème. Après quelques mois, mes soucis n'étaient plus qu'un souvenir.

**Alors si vous aussi, vous avez envie de voir la vie du bon côté, de reprendre en main votre destin, je peux vous aider et vous accompagner.**



# Conseil n°1

## L'hydratation

L'eau représente 60% de notre poids corporel. Elle est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme



Un déficit en eau peut entraîner des calculs rénaux, de la constipation ou encore de la tension artérielle.

**Une hydratation optimale va permettre le bon fonctionnement des organes qui permettent d'éliminer les toxines**, notamment : les reins, le foie, les poumons.

Une bonne hydratation **permettra également le bon renouvellement de nos cellules.**

**Au quotidien, buvez 1,5 l à 2 l d'eau.** Varier les plaisirs avec des eaux plates et gazeuses, des tisanes ou encore des eaux de fruits. Les eaux de fruits sont des tisanes que l'on fait infuser à chaud ou à froid et que l'on peut boire tout au long de la journée.

# Conseil n°2

## Augmenter les légumes dans l'assiette

Les légumes sont souvent peu présents dans l'assiette.

**Ils doivent pourtant représenter la moitié de l'assiette.**



Les légumes sont une mine de minéraux, de vitamines et de fibres. Pour beaucoup, ils sont également bourrés d'anti-oxydants. Les anti-oxydants permettent de réparer les cellules de notre organisme qui sont endommagées par les "poubelles" qu'elles produisent.

Les anti-oxydants sont indispensables au bon fonctionnement du Foie, car le foie produit quotidiennement beaucoup de "poubelles" dans son rôle de détox de l'organisme.

**Les végétaux ont donc tout leur rôle à jouer pour soutenir le foie au quotidien.**

### Au quotidien : pas un repas sans légumes.

Les légumes peuvent être consommés crus et/ ou cuits. Certains légumes comme les choux, la betterave, le radis noir, l'artichaut, les oignons, le gingembre ou encore le curcuma vont être bénéfiques à votre foie.

Si vous souffrez de ballonnements, de troubles digestifs, un apport trop conséquent de légumes pourra augmenter vos symptômes. C'est justement le moment de dompter vos intestins et de vous faire aider dans ce sens.



# Conseil n°3

## Modifier votre consommation de féculents

L'assiette moderne est souvent composée de féculents avec des blés raffinés qui vont encrasser votre intestin et vos cellules.



Les féculents type “pâtes blanches”, pain, baguette ou encore riz sont le quotidien de beaucoup de monde. En plus d’être le quotidien, très souvent, ils représentent la majorité de l’alimentation dans l’assiette. Ce type de féculents n’apporte rien de bon à l’organisme à part l’encrasser. C’est une alimentation pauvre qui n’apporte pas de fibres, pas de minéraux. Je vous propose de modifier cela progressivement avec les céréales suivantes :

- quinoa
- pâtes de petit épeautre
- légumineuses : lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges...
- pâtes ou riz semi-complet ou complet
- réduire la consommation de pain

**Au quotidien : pas plus d'1/4 de féculents dans l'assiette**



Si vous souffrez de ballonnements, de troubles digestifs, un apport trop conséquent de légumineuses pourra augmenter vos symptômes. C’est justement le moment de dompter vos intestins et de vous faire aider dans ce sens.

# Conseil n°4

## Diminuer le sucre

### Le sucre est une drogue

qui vient encrasser nos cellules. Cela provoque également de la neuro-inflammation (inflammation de nos neurones) qui peut entraîner manque de concentration, irritabilité.



La consommation de sucre au quotidien est un fléau de santé publique, et cela, dès le plus jeune âge. Il y a les sucres raffinés que l'on retrouve dans les gâteaux industriels, mais il y a également les sucres cachés que l'on retrouve notamment dans les fast food, le pain de mie ou encore notre bonne vieille baguette de pain.

### Au quotidien :

Ne consommez plus de gâteaux industriels, modifier votre consommation de pain, évitez les pains blancs, privilégier les pains au levain naturel.

Divisez la dose de sucre par 2 dans vos pâtisseries.

### A la collation :

Réaliser une collation santé :

✓1 fruit

✓1 morceau de chocolat noir 70% minimum

✓quelques amandes ou noisettes



# Conseil n°5

## Apprivoiser ses émotions

Les émotions font parties de notre quotidien et plutôt que d'éviter les émotions stressantes, il va falloir apprendre à les apprivoiser. C'est utopique de penser que l'on peut vivre sans stress.



Dans une même journée, nous pouvons passer par toutes les émotions, qu'elles soient agréables ou désagréables. Le problème, c'est que plus vous avez de mal à gérer vos émotions désagréables, plus vous allez avoir tendance à vous jeter sur l'alimentation et souvent le sucre. Je vous propose d'essayer la cohérence cardiaque. C'est un exercice de respiration qu'il faut réaliser 3x 5 minutes par jour.

### Au quotidien :

Réaliser 3x 5 minutes de cohérence cardiaque. Je vous laisse un lien pour vous guider. **VOIR LA VIDÉO.**

Je vous conseille de faire cet exercice :

- le matin avant de vous lever
- le midi et le soir avant le repas

Cela aura également un impact positif sur votre digestion.

# Conseil n°6

## Bouger sans compter

Ce n'est plus une nouvelle, la sédentarité tue. Et malheureusement, elle tue de plus en plus.

La pratique d'une activité physique quotidienne devient indispensable. La marche quotidienne peut suffir



En plus d'être positif pour votre santé, l'activité physique va vous permettre d'activer votre circulation sanguine et lymphatique et ainsi vous aider dans votre détox.

### **Au quotidien :**

Garez-vous loin de votre travail pour marcher un peu avant de prendre votre poste.

Après le repas du midi, partez marcher 15 minutes si vous le pouvez.

Faites des pauses actives [quelques squats, des étirements....]

# Conseil n°7

## Soutenez votre foie

Il est tout à fait possible de soutenir votre foie avec des plantes, notamment si vous prenez un traitement au long cours (pilule contraceptive) qui peut surcharger votre foie.



Les plantes pour soutenir votre foie sont les suivantes :

- le desmodium
- le chardon marie

### Au quotidien :

Vous pouvez prendre des tisanes à base de desmodium ou de chardon marie.

Il y a également des complexes détox, mais je les déconseille **sans avis d'un professionnel**, certaines plantes comme le radis noir ou l'artichaut peuvent être beaucoup trop forte.

Les 7 conseils précédant peuvent être réalisés pendant 3 semaines minimum.

Si vous ressentez un mieux être, vous pouvez garder ces habitudes.

**Pour aller plus loin,  
découvrez “Je dompte mes intestins”,  
un programme complet où main dans la  
main je vous accompagne pour  
reprendre la main sur votre santé et  
retrouver un bien être digestif**



Suivez-moi !!



[www.micronutrition-prevention.fr](http://www.micronutrition-prevention.fr)