

NATURAL DETOX STRATEGIES

DISCOVER THE TOP ALL-NATURAL, 100% SAFE
STRATEGIES TO A SUCCESSFUL DETOX!



Copyright © Tous droits réservés dans le monde entier.

VOS DROITS : Ce livre est réservé à votre usage personnel uniquement. Il n'est assorti d'aucun autre droit.

AVERTISSEMENT LÉGAL : Ce livre est protégé par la loi internationale sur le droit d'auteur et ne peut être copié, reproduit, donné ou utilisé pour créer des œuvres dérivées sans l'autorisation expresse de l'éditeur. L'éditeur conserve tous les droits d'auteur de ce livre.

L'auteur a fait tous les efforts raisonnables pour être aussi précis et complet que possible dans la création de ce livre et pour s'assurer que les informations fournies sont exemptes d'erreurs ; cependant, l'auteur/éditeur/revendeur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou interprétations contraires du sujet traité ici et ne garantit pas ou ne déclare pas à tout moment que le contenu est exact en raison de la nature rapidement changeante de l'Internet.

Toute atteinte perçue à l'égard de personnes, de peuples ou d'organisations spécifiques n'est pas intentionnelle.

Le but de ce livre est d'éduquer et il n'y a aucune garantie de revenus, de ventes ou de résultats. L'éditeur/auteur/vendeur ne peut donc pas être tenu responsable des mauvais résultats que vous pourriez obtenir en mettant en œuvre les techniques ou en suivant les directives qui vous sont données dans ce livre.

Tous les noms de produits, de sites web et de sociétés mentionnés dans ce rapport sont des marques commerciales ou des propriétés de copyright de leurs propriétaires respectifs. L'auteur/éditeur/ vendeur n'est pas associé ou affilié à eux de quelque manière que ce soit. Les noms de produits, de sites Web et de sociétés mentionnés ne parrainent pas non plus, ne soutiennent pas et n'approuvent pas ce produit.

DIVULGATION DE LA RÉMUNÉRATION : Sauf indication contraire expresse, vous devez partir du principe que les liens contenus dans ce livre peuvent être des liens affiliés et que l'auteur/éditeur/vendeur touchera une commission si vous cliquez dessus et achetez le produit/service mentionné dans ce livre. Toutefois, l'auteur, l'éditeur et le vendeur déclinent toute responsabilité quant à l'utilisation de ces sites et produits. Vous devez faire preuve de diligence raisonnable avant d'acheter les produits ou services mentionnés.

Ceci constitue l'intégralité du contrat de licence. Tous les litiges ou termes non abordés dans cet accord sont à la seule discrétion de l'éditeur.

Table des matières de

Table	des matières	3
.....	Introduction	4
Créer	un plan	6
.....	La patience	
.....	est la clé	10
.....	Suppléments naturels	
.....	de désintoxication	14
Comment	éviter la faim	17
Les meilleurs	entraînements de désintoxication	20
La vérité sur les	détoxifications à jeun	22
.....	Détoxification naturelle	25
Les meilleurs	thés de désintoxication	28
Terminez	vosre cure de désintoxication en toute sécurité	31
.....	Ressources	35

Introduction

Pour être heureux et en bonne santé, il est impératif de débarrasser son corps des produits chimiques nocifs et des toxines accumulées au fil des ans. Le corps humain possède un processus de désintoxication intégré, mais aujourd'hui, il est rarement suffisant.

Entre les produits chimiques et les aliments transformés que nous ingérons quotidiennement et les polluants qui s'accumulent autour de nous, notre corps n'est souvent pas en mesure de suivre. Cette accumulation peut causer de graves problèmes de santé, tant au niveau du corps que de l'esprit.

Lorsque nous sommes remplis de toxines non naturelles, notre corps essaie continuellement de les combattre. Nous sommes constamment en mode de guérison, ce qui peut rendre notre corps léthargique et épuisé. Ces toxines peuvent également affecter notre santé mentale.

Il a été démontré que l'exercice et les régimes entièrement naturels

contribuent à réduire les symptômes de l'anxiété et de la dépression. L'élimination des déchets toxiques de notre

renforce cet effet, en donnant à notre corps la capacité de produire les substances chimiques dont nous avons besoin pour une santé mentale positive et saine.

Les détoxifications sont essentielles, mais elles doivent aussi être réalisées par des moyens sûrs et sains. Nous sommes tous uniques, et le chemin que vous empruntez pour vous désintoxiquer vous est personnel.

Assurez-vous de consulter votre médecin avant de suivre un programme de désintoxication et suivez les directives établies par votre médecin et le programme que vous choisirez de suivre.

Dans le rapport suivant, nous examinerons quelques conseils et stratégies utiles que vous pouvez suivre pour tirer le meilleur parti de votre désintoxication.

Créez un plan pour

La phase de préparation est tout aussi importante que le nettoyage.

Si vous avez déjà un mode de vie sain et propre, la préparation d'un nettoyage sera beaucoup plus facile pour vous. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave ! Nous devons tous commencer quelque part, et ce sera une excellente occasion pour vous de commencer votre régime d'alimentation saine.

Vous voulez commencer le processus de nettoyage plusieurs jours avant de commencer la désintoxication. Environ trois jours avant, commencez à manger léger.

Choisissez des aliments très nutritifs et faciles à digérer, comme les soupes, les légumes verts à feuilles, les légumes cuits à la vapeur, les légumes crus et les liquides clairs. Vous permettrez ainsi à votre corps de se familiariser avec le nettoyage.

Vous n'êtes pas obligé de vous passer d'aliments transformés, mais c'est une bonne idée de commencer à vous en passer. Commencez par ingérer plus de

des céréales complètes, des légumes frais et des fruits frais. Remplacez un repas par jour pour commencer, puis deux, jusqu'à ce que vous n'ayez plus envie de ces aliments chargés de produits chimiques. Vous pouvez commencer à faire cela bien avant votre cure de désintoxication si vous pensez que cela aidera le processus à se dérouler plus facilement.

Voici quelques conseils spécifiques pour vous aider à préparer votre corps à votre nettoyage :

- 1.** Commencez chaque journée par un verre d'eau tiède. Vous pouvez même y ajouter un peu de jus de citron ou de citron vert pour stimuler votre métabolisme. Cette eau à température ambiante aidera votre système digestif à se mettre en marche et vous préparera pour la journée.
- 2.** Buvez de l'eau, beaucoup d'eau. Remplacez les sodas et les boissons sucrées par de grands verres d'eau. Si vous voulez quelque chose d'un peu différent, vous pouvez intégrer des thés naturels ou purifiants à votre routine.

3. Vous avez faim ? Essayez de boire des soupes légères ou des bouillons. Ils ont une valeur nutritionnelle crédible et aident votre corps à rester en bonne santé.

hydraté. Ils contribuent également à vous rassasier entre les repas.

4. Évitez le sel de table. Le sel de table n'a absolument aucune valeur nutritive et est toxique pour votre organisme. Utilisez plutôt du sel de mer, du sel rose ou même du varech pour l'assaisonnement.

5. Prenez un petit-déjeuner sain. Après avoir bu l'eau citronnée à température ambiante, préparez un milk-shake. Incluez des légumes verts à feuilles et des jus entièrement naturels.

6. Réduisez la quantité de viande rouge que vous consommez. Les viandes transformées sont également mauvaises pour votre organisme, essayez donc d'éviter les saucisses et tout ce qui est salé.

7. Réduisez votre consommation de pain et de pâtes, mais augmentez votre consommation de céréales complètes et de céréales sans gluten comme le quinoa !

8. Évitez les aliments frits et les produits de boulangerie. Je sais... cela semble si difficile ! Mais il existe de nombreuses alternatives saines et délicieuses.

Et surtout, écoutez votre corps. Vous serez étonné de voir comment, après que votre corps se soit désintoxiqué de tous ces produits chimiques raffinés, vous vous sentirez tellement mieux.

Votre corps sera en meilleure santé, moins fatigué, et le brouillard commencera à se dissiper de votre cerveau. Si vous commencez à manger de cette façon avant votre cure de désintoxication, vous pourrez continuer après.

La patience est la clé

Ne vous méprenez pas, les désintoxications et les nettoyages ne vous font pas immédiatement vous sentir fantastique. Vous traverserez la période initiale de désintoxication et vous vous sentirez peut-être encore plus mal qu'avant.

C'est une chose naturelle.

Le docteur Mark Hyman d'EcoWatch le dit parfaitement :

"Vous ne voulez peut-être pas entendre ça, mais se sentir mal au début est une bonne chose. Lorsque vous éliminez les aliments inflammatoires et transformés et que vous cessez de nourrir votre corps avec des déchets et des produits chimiques, votre corps subit un sevrage, tout comme pour les drogues ou l'alcool. C'est une bonne chose, car cela signifie que vous êtes sur la voie de l'abstinence !"

Ça a l'air génial, jusqu'à ce que vous y soyez plongé jusqu'au genou.

L'une des principales raisons pour lesquelles les gens abandonnent leur désintoxication avant même de commencer à guérir...

La raison en est la sensation de léthargie et d'épuisement que l'on ressent au début d'une cure de désintoxication. Mais il y a des choses que vous pouvez faire pour combattre cela.

1. Comme mentionné dans le chapitre précédent, utilisez ces jours de préparation avant votre nettoyage. Aidez votre corps à accepter ces aliments sains et permettez-lui de commencer à vous débarrasser des toxines accumulées.

2. Ne cédez pas aux fringales. La désintoxication des sucres et des glucides raffinés peut rapidement provoquer des fringales incroyablement intenses. Au lieu de céder et de vous laisser aller, essayez de manger des graisses saines pour rassasier votre corps.

Les noix, les graines, les poissons gras et les avocats sont d'excellents compléments. Votre esprit peut encore vous dire le contraire, mais vous serez mieux à même de le combattre si votre corps est rempli d'aliments sains.

3. Encore une fois, buvez beaucoup d'eau. L'eau aide le corps à se

débarrasser de ces toxines.

4. Des exercices et des étirements faciles, que nous aborderons plus loin dans ce rapport, aideront également à libérer les toxines et à soulager les muscles et les articulations douloureux.

5. Si vous souffrez de constipation et que vous respectez vos objectifs en matière d'apport hydrique, essayez de consommer un peu de graines de lin. Mettez-en sur votre salade, dans votre smoothie, ou cuisinez avec.

6. Le citrate de magnésium favorise la libération des toxines, le stress, la douleur et peut aider à dormir. Les médecins recommandent environ 400 mg, mais vous pouvez en prendre davantage pour lutter contre la constipation. Vérifiez toujours auprès de votre médecin si vous prenez d'autres médicaments.

7. Le sommeil est essentiel. La désintoxication naturelle de notre corps se produit pendant le sommeil. Un manque de sommeil stoppe ce processus dans son élan. Si vous avez du mal à dormir 8 heures, essayez de faire des siestes pendant la journée ou la soirée.

8. Surveillez votre glycémie. Vous ne voulez pas attendre d'avoir tellement faim que vous n'avez plus de contrôle sur vos envies. Essayez de manger une collation à base de protéines toutes les trois ou quatre heures. Le poisson, les légumineuses et les amandes sont d'excellents aliments de remplissage.

Rappelez-vous simplement que, qu'il s'agisse d'épuisement, de sautes d'humeur ou de manque, ces symptômes disparaîtront, généralement au bout de deux ou trois jours. Alors, tenez bon, car vous vous sentirez bientôt beaucoup mieux.

Détoxification naturelle

Suppléments

Lorsque votre corps lutte contre la désintoxication, il est parfois bon de lui donner un petit coup de pouce. Les compléments alimentaires entièrement naturels sont sains et peuvent être pris même après la fin de votre cure de désintoxication pour aider le processus naturel de désintoxication de votre corps.

La plupart de ces compléments peuvent être trouvés dans votre magasin de produits naturels ou en ligne. Assurez-vous simplement qu'ils sont entièrement naturels.

Comme toujours, si vous prenez actuellement des médicaments, consultez votre médecin avant de prendre des compléments. Certains compléments, même s'ils sont naturels, peuvent interagir avec les médicaments.

Schisandra - La baie de Schisandra est utilisée depuis des milliers

d'années dans la médecine traditionnelle chinoise. Les bienfaits de cette baie sont vastes, mais elle est surtout connue comme un stimulant pour votre foie. Schisan- La dragée est pleine d'antioxydants et aide à accélérer le processus de désintoxication.

le long, protègent vos cellules des dommages causés par les radicaux libres, et aident à prévenir les maladies.

Le Schisandra peut être pris sous forme de pilule, de gélule, d'extrait sec dans l'eau ou même de thé.

Magnésium- Les surcharges toxiques dans l'organisme peuvent provoquer la constipation. Le magnésium peut aider car il contribue à la relaxation des muscles du tube digestif. Il peut également aider à neutraliser l'acide gastrique.

Chardon Marie - Le chardon Marie est un puissant antioxydant et possède des propriétés anti-inflammatoires. C'est probablement l'un des meilleurs compléments à prendre avant, pendant et même après votre désintoxication.

Le chardon-marie renforce les parois cellulaires du foie, le protégeant ainsi des toxines. Il peut également aider à inverser des années de dommages causés au foie par les médicaments sur ordonnance, les antibiotiques, l'alcool, les métaux et b

pollution.

Il existe un grand nombre de compléments alimentaires bénéfiques sur le marché. Assurez-vous de faire des recherches approfondies et de prendre ceux qui correspondent le mieux à vos besoins.

Comment conjurer la faim

La faim semble être l'une des plus grandes difficultés lors d'une désintoxication, et il ne s'agit pas seulement d'un désir physique.

Les changements mentaux qui se produisent lorsqu'on passe d'aliments toxiques à des aliments sains peuvent être difficiles.

Comme nous l'avons déjà mentionné, si vous avez vraiment faim, grignotez des aliments riches en graisses tels que des noix et des légumineuses.

Si vous êtes physiquement rassasié, mais que le sevrage provoque des fringales dans votre esprit, essayez l'une des activités suivantes pour éviter cette faim psychologique.

- **Prenez un bain.** Offrez-vous un bain chaud entouré de bougies, de musique légère et de détente.

Pratiquez la pleine conscience pour vous aider à comprendre exactement ce que...

le type de faim que vous ressentez. Cela vous aidera à déterminer la meilleure façon de l'aborder.

- **Propre.** Naturellement, un espace encombré ou sale nous rend anxieux. Essayez de nettoyer et d'organiser votre maison pour aider à réduire la quantité d'anxiété que vous ressentez.
- **Détendez-vous à la maison.** Nous avons généralement des routines régulières, comme faire les courses ou des activités sociales avec des amis. Pendant votre désintoxication, essayez de rester à la maison et de vous détendre. Cela vous aidera à éviter les situations où vous pourriez être tenté de manger des aliments malsains ou d'ingérer de l'alcool.
- **Essayez de ne pas fumer.** Non seulement le tabagisme introduit des milliers de toxines dans l'organisme, mais il augmente également la pression artérielle. Cette augmentation de la pression artérielle accroît votre anxiété et votre acuité mentale.

Si vous êtes un gros fumeur, il n'est pas recommandé d'accélérer le processus.

fumer d'un seul coup en même temps qu'une désintoxication, mais essayez de réduire autant que vous le pouvez.

Le plus important est de comprendre son corps et son esprit et de savoir ce dont on a besoin pour surmonter les envies et l'anxiété. Cela ne durera pas éternellement.

Les meilleurs entraînements de désintoxication

Tout en veillant à votre apport nutritionnel pendant un nettoyage, vous souhaitez également augmenter votre rythme cardiaque et introduire une activité physique dans votre routine.

Faire de l'exercice pendant une cure de désintoxication est utile à bien des égards. Il stimule le flux lymphatique, facilite la circulation, renforce le système respiratoire et favorise la transpiration, qui libère les toxines. Il améliore également le fonctionnement des reins, du foie et du tube digestif, ce qui facilite le processus de désintoxication.

N'oubliez pas, cependant, que vous absorbez probablement moins de calories cette fois-ci, alors n'en abusez pas. Vous devez vous assurer que vous êtes toujours à l'écoute de votre corps et que vous vous arrêtez lorsque vous sentez que vous avez atteint votre limite.

L'exercice contribue également à votre clarté mentale, ce qui peut aider à repousser les envies de fumer. Voici quelques excellents entraînements que vous pouvez faire pendant

vosre cure de désintoxication. Faites-vous un devoir d'augmenter vosre rythme cardiaque et de transpirer.

- Yoga
- Méditation
- Rebondir ou rebondir à faible impact
- Cardio léger tel que la marche, la randonnée ou des routines d'intervalles rapides.
- Roulements de mousse
- Danser ! Le cardio à faible impact n'est pas forcément ennuyeux !

Poussez-vous à faire de l'exercice, même au début, lorsque vous passez par la désintoxication initiale des toxines de la dépendance dans vosre corps. Vous n'en aurez peut-être pas envie au début, mais cela peut vous aider à sortir du marasme et à rester motivé pour continuer à aller de l'avant.

L'exercice a un effet fantastique sur la santé mentale. En outre, l'élimination des toxines par la transpiration peut accélérer le sevrage initial.

La vérité sur le jeûne De-toxes

Le jeûne est devenu un moyen très populaire de désintoxiquer et de réinitialiser notre corps, surtout avant de changer notre façon de manger. Mais le jeûne n'a rien de nouveau.

Les sociétés du monde entier pratiquent le jeûne depuis des milliers d'années. Certaines le font pour des raisons de santé, d'autres pour des raisons religieuses.

Quelle que soit la raison, des études ont montré que le jeûne a un effet incroyablement fort sur le corps.

Toutes les désintoxications ne comportent pas de nourriture. Certaines incluent un mélange de jeûne et d'alimentation propre. Et d'autres basent le processus de désintoxication uniquement sur l'eau...

ter. Si le jeûne vous intéresse ou si vous avez de l'expérience dans ce domaine, le jeûne de désintoxication pourrait vous convenir parfaitement.

Voici les 3 principaux types de jeûne.

Le jeûne hydrique - Un jeûne hydrique est exactement ce qu'il semble être. Il s'agit de ne consommer que de l'eau pendant une période de temps spécifique. Pour les personnes inexpérimentées, il est recommandé de commencer par un jeûne de 24 heures et de progresser ensuite.

Le jeûne sec - Le jeûne sec consiste à ne rien consommer, pas même de l'eau, pendant une période déterminée. Les débutants ne devraient pas faire ce type de jeûne pendant plus de 24 heures d'affilée. Assurez-vous toujours d'être bien hydraté avant de commencer le jeûne.

Le jeûne intermittent - Le jeûne intermittent a été beaucoup étudié ces dernières années. Il a montré qu'il permettait de réduire

significativement la graisse corporelle et d'augmenter la masse musculaire. Ce jeûne s'effectue en choisissant une période spécifique

période par jour pendant laquelle vous êtes autorisé à manger. Le reste de la journée, vous ne mangez pas.

Par exemple, vous pouvez choisir de 9 h à 17 h comme fenêtre d'alimentation. Tous les aliments doivent être consommés pendant cette période, et le reste du temps, uniquement de l'eau.

Il existe de nombreux autres types de jeûne, notamment le mono jeûne, le jeûne à l'eau de coco et le jeûne au jus.

Assurez-vous de faire des recherches sur les différents types de jeûne, et suivez les conseils de votre médecin. Écoutez votre corps très attentivement lorsque vous jeûnez.

Détoxification naturelle de

Si vous regardez à la racine de ce qu'est une détox, vous constaterez qu'elle est naturelle par nature. Vous débarrassez votre corps des toxines et des produits chimiques qu'il a acquis par la pollution, les aliments transformés et les médicaments chimiques délivrés sur ordonnance. Il serait logique que si vous choisissez une cure de désintoxication, vous choisissiez une cure naturelle.

Il existe de nombreux programmes différents vantant les mérites d'une pilule ou d'un médicament spécifique pour vous aider à vous désintoxiquer. En réalité, la meilleure façon de se débarrasser des toxines est de le faire de la manière dont votre corps est censé le faire naturellement. Voici les quatre désintoxications naturelles les plus populaires.

Détoxification simple des fruits et légumes :

Pendant cette désintoxication, qui dure généralement sept jours, vous ne consommez que de l'eau, des fruits frais et biologiques et des légumes.

Tous les jus de fruits doivent être extraits du fruit à travers une

presse-agrumes. Les jus achetés en magasin sont généralement chargés d'additifs et de sucres. Vous pouvez manger vos légumes à la vapeur ou crus.

Smoothie Cleanse :

Considérez le nettoyage par smoothie comme le nettoyage par fruits et légumes, mais dans un seul verre. Il existe une pléthore de recettes sur Internet qui aident les adeptes du nettoyage par les smoothies à boire des nutriments et des vitamines spécifiques dont le corps a besoin.

Heureusement, ce type de désintoxication est peu coûteux et simple, et tout ce dont vous avez besoin, ce sont des aliments frais et un mixeur !

Nettoyage au jus : La cure de jus est très similaire à la cure de smoothie, sauf qu'au lieu de mixer vos fruits et légumes, vous les transformez en jus. Vous pouvez également trouver des jus prémélangés très propres, mais ils peuvent être coûteux.

Désintoxication du sucre : Certaines personnes choisissent de

suivre le processus de désintoxication étape par étape. Se désintoxiquer des sucres raffinés est incroyablement essentiel et peut être très difficile à faire. Blanc

Il a été découvert que le sucre a les mêmes propriétés addictives que certaines drogues. Si vous pouvez vous désintoxiquer et vous sevrer des sucres, la désintoxication complète du corps sera beaucoup plus facile pour vous.

Quel que soit votre choix, assurez-vous de vous renseigner sur le processus au préalable. Et n'oubliez pas qu'il faut du temps au corps pour se désintoxiquer complètement, alors essayez de rester dans le système pendant au moins sept jours.

Les meilleurs thés de désintoxication

Avant, pendant et après, les thés détox peuvent vous aider à débarrasser votre corps des toxines. Il en existe tellement de types différents sur le marché aujourd'hui qu'il est difficile de s'y retrouver. Lorsque vous en choisissez un, assurez-vous qu'il est biologique et non sucré.

Les thés sont également un excellent moyen de rester hydraté pendant votre nettoyage.

Ce sont quelques-uns des meilleurs thés détox du marché :

Yogi Detox

Les thés Yogi Detox sont biologiques et propres. Ils existent en plusieurs parfums, dont pêche et pissenlit. Le thé détox contient de la bardane et du pissenlit, qui aident à renforcer le foie, et de la baie de genévrier, qui purifie les reins.

Capital Teas Organic Detox

Capital Tea est cultivé et fabriqué aux États-Unis. Leur thé détox est très complexe par nature. Il commence par une base de thé vert, qui aide à purifier.

La citronnelle, le zeste de citron et l'huile de citron sont ajoutés au mélange de thé pour son goût et ses propriétés purifiantes. Enfin, de la mangue, des baies de paille et de la menthe poivrée infusent le thé en feuilles pour le rendre plus agréable et équilibrer le goût prononcé des agrumes.

BaeTea (Teatox de 14 jours)

Ce thé a été conçu spécialement pour les personnes souhaitant suivre une cure de désintoxication au thé. Il contient de la racine de gingembre, du séné, du rooibos, du guarana, du oolong, de la vitamine C, de la grenade, du citron et du miel.

Ce thé n'est pas décaféiné. Il a un goût fort et épicé et aide à chasser les toxines du corps. La feuille de séné agit comme un laxatif naturel.

Les thés détox peuvent être utiles pendant et après un nettoyage.
Trouvez celui qui vous plaît le plus, mais veillez à ne pas y ajouter de crèmes et de sucres pendant votre cure.

Terminez votre cure de nettoyage en toute sécurité

Vous venez de vivre un incroyable voyage avec votre corps. Vous avez permis et aidé votre corps à se débarrasser des toxines dangereuses qu'il transportait.

À la fin de votre cure, vous devez prendre des mesures pour aider votre corps à retrouver une routine régulière. Profitez-en pour modifier vos habitudes alimentaires. Au lieu de revenir aux aliments transformés, adoptez un mode d'alimentation plus complet et holistique.

Si vous passez de la désintoxication aux repas complets sans laisser à votre corps le temps de s'adapter, vous tomberez malade. Tout peut arriver, de la nausée à la diarrhée. Il est donc préférable d'y aller doucement. Voici quelques conseils pour faciliter cette transition :

- Le jour suivant la fin de votre cure, mangez principalement des légumes, des fruits et des noix. Continuez à boire de l'eau et réduisez vos portions.

de votre taille avant nettoyage.

- N'incluez pas de sucres, de café, de blé, d'aliments transformés ou de produits laitiers.
- Le deuxième jour, on commence à introduire les féculents et les céréales comme le riz brun, les noix, les haricots et l'huile d'olive extra vierge ou l'huile de coco pour la cuisson.
- Le troisième jour est celui où vous pouvez réintroduire les produits laitiers si vous le souhaitez.
- Le quatrième jour est celui de la viande, de la volaille et/ou du poisson.
- Au cinquième jour, vous devriez pouvoir intégrer d'autres aliments sains et commencer à normaliser vos habitudes alimentaires.

La principale chose à retenir de tout cela est que vous voulez tester ce que votre corps peut supporter.

Soyez toujours à l'écoute de votre corps. Si vous avez des questions ou des effets secondaires indésirables, contactez immédiatement votre médecin.

Conclusion

Décider de suivre le processus de désintoxication ou de nettoyage est un moyen fantastique d'aider votre corps à s'améliorer physiquement et mentalement. Nous sommes confrontés à tant de toxines dans notre monde que notre corps humain n'a pas eu la chance d'évoluer pour y faire face.

En éliminant les toxines de votre corps, vous pouvez réduire les symptômes de l'arthrite, les problèmes gastro-intestinaux, l'anxiété, la dépression et bien d'autres encore.

Votre santé et votre sécurité sont les éléments les plus importants à prendre en compte lorsque vous décidez de suivre un programme de désintoxication. Il est donc toujours préférable de consulter votre médecin de famille avant de commencer.

Bonne chance avec votre voyage de nettoyage !

Ressources

Voici des liens vers quelques ressources qui, je pense, vous aideront :

Les avantages de la désintoxication :

>> <http://www.rmalab.com/benefits-detoxification>

5 suppléments qui vous aident à vous désintoxiquer :

>> <http://www.thenewpotato.com/2017/08/17/best-supplements-detox-dr-josh-axe/>

Les 17 meilleurs thés détox :

>> <https://www.ecokarma.net/tea/best-detox-teas/>

Comment terminer un nettoyage en toute sécurité :

>> <https://www.verywellfit.com/how-to-end-a-cleanse-89112>