



elixir-suedois.fr

Le site de l'élixir naturel et artisanal

Olivier Almeras pharmacien herboriste naturopathe 06 14 11 17 80

## **KIT spécial « DETOX », les clés d'une détox réussie :**

Détoxifier, comme son nom l'indique, signifie éliminer les toxines.

Les toxines peuvent provenir de notre organisme (déchets du métabolisme cellulaire) mais aussi de l'extérieur (métabolisation de médicaments, additifs alimentaires...).

Ces « toxines extérieures » sont ce que l'on appelle des xénobiotiques : ce sont des substances présentes dans un être vivant mais qui lui sont étrangères et considérées comme toxiques.

### **Une bonne détoxification passe par ce que l'on appelle les « organes émonctoires ».**

Les émonctoires sont les organes capables d'éliminer les toxines de notre corps : ils sont au nombre de 5.

Le foie et les reins sont les plus connus, mais il y a également l'intestin, la peau et les poumons. Chacun de ces organes, s'il est surchargé, va générer des symptômes particuliers.

Pour une détoxification complète, il est important de tenir compte de ces 5 émonctoires.

### **Notre KIT « DETOX » permet l'activation et la détoxification de ces émonctoires, particulièrement le foie et les reins.**

**Le Foie** est l'organe détox le plus important : le foie est une barrière entre l'intestin (c'est à dire ce que nous mangeons ou absorbons par voie orale) et notre corps.

Il se charge en toxines et composants divers pour que ceux-ci ne passent pas dans la circulation sanguine. Il est donc très important qu'il joue bien son rôle pour que nos autres organes se portent bien.

**Les Reins** filtrent le sang et diluent les déchets pour former l'urine. Plus les urines sont foncées, plus elles sont concentrées en déchets, cristaux et toxines.

Pour aider les reins, le plus important est de bien boire... puis de bien éliminer. Cela stimule leur fonctionnement et diminue leur charge.

**La Peau** possède avant tout un rôle de barrière contre les agressions extérieures. Il est très important que cette barrière cutanée soit en bon état.

La peau peut également excréter et expulser des déchets grâce à la sueur et au sébum. Il est donc important que la peau puisse **transpirer, perspirer et respirer**. **C'est ce qui permet une élimination supplémentaire des toxines.**

**Les Poumons** et les voies respiratoires en général, aident à l'élimination des déchets gazeux, des glaires et des poussières. C'est un émonctoire sur lequel on peut directement agir, par des exercices respiratoires volontaires.

**L'Intestin**, lorsqu'il fonctionne mal, stocke très rapidement de nombreuses toxines provenant de notre alimentation : graisses, sucres rapides, alcool, additifs, aliments acides...

Lorsque la flore intestinale (population de bonnes bactéries qui vit dans notre intestin et aide à notre bonne digestion) est déséquilibrée, les symptômes apparaissent et les toxines passent plus facilement dans notre circulation sanguine et empêchent le bon fonctionnement de tout notre organisme.