



LANATUROTHERAPIE.COM

DETOX
DU PRINTEMPS

BAKHTA BLANC



Au menu

CURE DETOX FOIE

- Zoom sur le foie
- 7 conseils pour une détox en douceur
- Phytothérapie et foie
- Ma tisane détox
- Micronutrition
- Le réflexe aroma
- Energétique et foie

Aujourd'hui, on prend soin de notre foie, souvent mis à rude épreuve (polluants, alimentation, stress...). Cet organe multifonction est une véritable station d'épuration pour notre organisme.

Le printemps est la période idéale pour bien s'en occuper. Voilà le plan pour notre détox: soutenir, renforcer,

détoxiner pour recevoir les résultats bénéfiques d'une cure. Pas de détox agressive: de la douceur et de

l'efficacité. On respecte notre corps en fonction de notre état général, de nos traitements et de nos pathologies. La détox peut s'adapter à tous cependant elle nécessite parfois un avis et un suivi médical. Il existe beaucoup de spécialités sur le marchés et le sujet est bien documenté.

Je vous propose ici une approche globale de ma cure détox au plus près de la nature et de vous même.



Les signes quand il a besoin d'aide

Problèmes cutanés: acné, eczéma, sècheresse, démangeaisons...

Problèmes nerveux et émotifs : colère, irritabilité, trouble de la concentration, fatigue...

Problèmes digestifs: ballonnements, flatulences, constipation, halitose...

Problèmes divers: Raideurs, tendinites, allergies saisonnières... La liste est longue.

ZOOM SUR LE FOIE

Le foie filtre le sang, il transforme et élimine les substances xénobiotiques: médicaments, polluants, pesticides et additifs alimentaires. C'est l'éboueur de notre corps. Véritable garde fou, on comprend mieux son rôle dans la fonction immunitaire.

C'est aussi la réserve d'énergie de l'organisme, il stocke les vitamines et le sucre qu'il transforme en glycogène utilisable en cas de besoin.

Le foie participe à la synthèse de nombreuses protéines sanguines dont le bon cholestérol qui est un des principal constituant de la membrane de nos cellules.

Il participe à la digestion en sécrétant de la bile qui digère les graisses et permet d'éliminer les toxines.



7 CONSEILS POUR UNE DETOX EN DOUCEUR

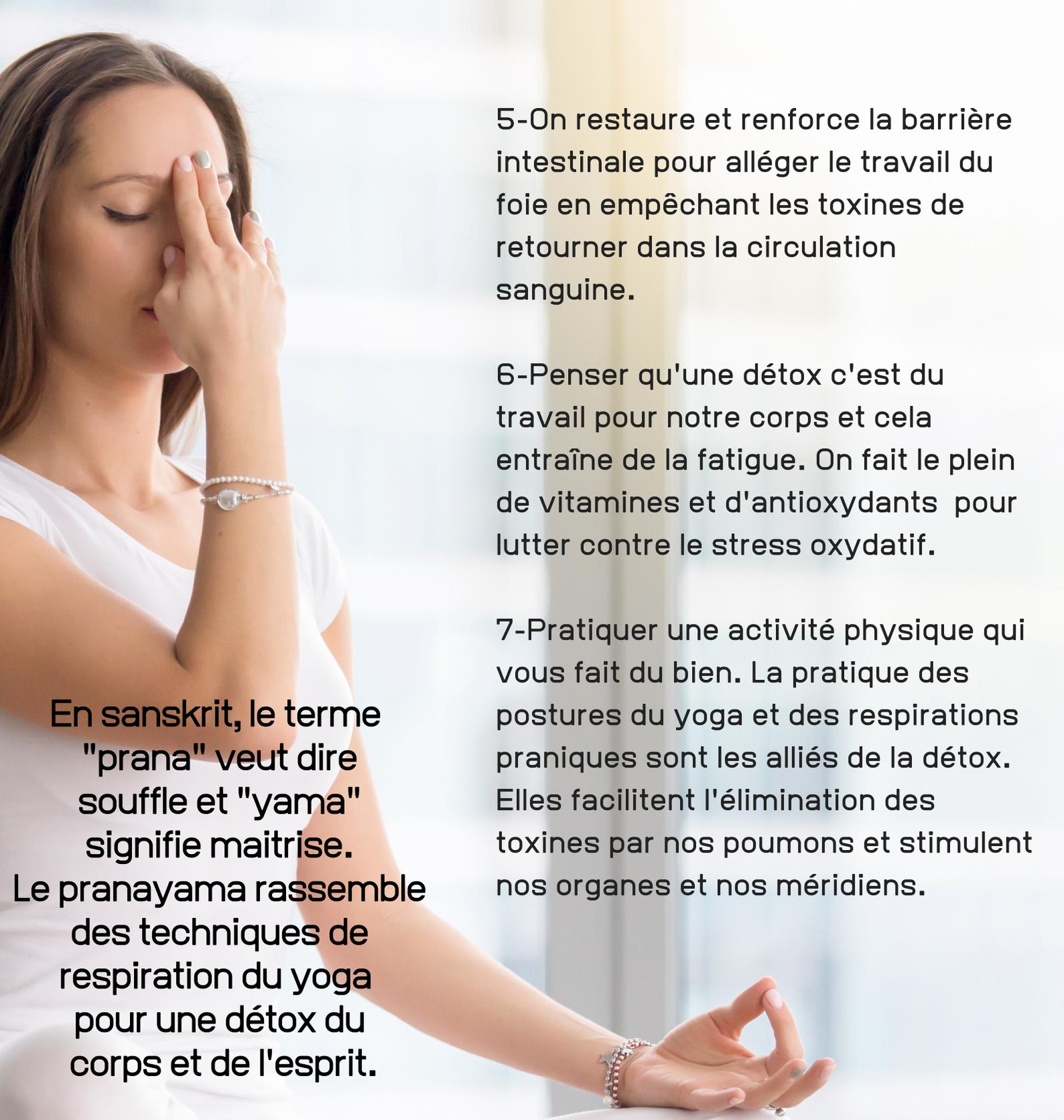


1- Bannir les aliments transformés salés ou sucrés contenant des additifs, des acides gras trans qui sont pro-inflammatoires.

2- On soutient le foie avec des oligo-éléments hautement assimilables qui améliorent la fonction hépatique et les réactions enzymatiques.

3- On pense à protéger, réparer et accompagner le foie pendant la cure.

4- On consomme des plantes médicinales qui facilitent l'évacuation et la production de bile. La bile transporte les substances toxiques pour qu'elles soient éliminées et digèrent les graisses.



5-On restaure et renforce la barrière intestinale pour alléger le travail du foie en empêchant les toxines de retourner dans la circulation sanguine.

6-Penser qu'une détox c'est du travail pour notre corps et cela entraîne de la fatigue. On fait le plein de vitamines et d'antioxydants pour lutter contre le stress oxydatif.

7-Pratiquer une activité physique qui vous fait du bien. La pratique des postures du yoga et des respirations praniques sont les alliés de la détox. Elles facilitent l'élimination des toxines par nos poumons et stimulent nos organes et nos méridiens.

En sanskrit, le terme "prana" veut dire souffle et "yama" signifie maîtrise.

Le pranayama rassemble des techniques de respiration du yoga pour une détox du corps et de l'esprit.



PHYTOTHERAPIE

Pour une détox efficace. On favorise l'élimination par tous les émonctoires:

Reins
Peau
Poumons
Intestins
Foie

Pour augmenter la production et l'évacuation de la bile:
Artichaut, Radis noir, Pissenlit (racine), Romarin, Boldo , Fumeterre...

Pour soutenir et régénérer:
Chardon-marie (graine)
Desmodium (feuille)

Pour mes reins:
Pissenlit(feuille), Piloselle, Bouleau, Orthosiphon, Chiendent...

Pour ma peau:
Les fleurs de Sureau, Pensée sauvage, Soucis ...

Pour mes poumons:
Noisetier, Thym, Mauve, Bouillon blanc, Eucalyptus, Radis noir...

Pour mes intestins:
Mauve, Psyllium, Aloes, Chicorée...

Tisane détox du foie

Composition

Chrysanthème	30g
partie aérienne	
Fumeterre	30g
plante coupée	
Lapacho	30g
écorce coupée	
Hibiscus	20g
fleur	
Romarin	20g
feuille entière	
Piloselle	20g
plante coupée	

Le petit plus

Ajouter du jus de citron.
Le citron est tonifiant et
dépuratif.

1 cuillère à café par tasse dans de
l'eau frémissante.

Laisser infuser 5 à 10 minutes.

3 tasses par jour sans sucre ni miel
pendant 10 jours.

Contre-indications

Femme enceinte et allaitante.

En cas de prises de médicaments
anti-coagulants.

Obstruction des voies biliaires ou
insuffisance hépatique.



Chrysanthème utilisée en médecine traditionnelle chinoise protège et détoxifie le foie.

Fumeterre augmente la sécrétion de bile. Elle détoxifie et facilite la digestion. C'est aussi un dépuratif intestin, rein, peau.

Lapacho appelé «arbre de vie» par les amérindiens, il favorise l'élimination des métaux lourds.

Hibiscus antioxydant grâce à des pigments rouges orangés: les anthocyanes. Il est riche en vitamine C et en polyphénols.

Romarin est hépato-protecteur.

Piloselle favorise l'élimination rénale.



La sève de bouleau

*Drainante
Détoxifiante
Reminéralisante*

Rien de mieux pour démarrer en douceur ce printemps que la sève de bouleau fraîchement récoltée.

En cure détox:

60ml ou 4 cuillères à soupe à garder en bouche quelques secondes pendant 1 à 3 semaines.

Garder au frais après ouverture. Certaines sont enrichies en bourgeons de Bouleau qui potentialisent les effets de la sève et en bourgeons de Cassis qui sont corti-stimulants et aident à lutter contre la fatigue pendant la cure.

La Gemmothérapie ou phytothérapie embryonnaire



Les 3 bourgeons du foie

Romarin

Le bourgeon du foie
Puissant draineur
hépatique est en plus
hépatoprotecteur.
Il stimule la production
et l'évacuation de la bile
et régénère la paroi
intestinale.

Bouleau

Draineur général. Il
soutient le foie pendant
la cure.

Genévrier

Stimule les cellules
hépatiques.

Les bourgeons ou jeunes pousses
sont les tissus embryonnaires des
végétaux. Ils renferment toutes les
propriétés de la future feuille, tige et
fruit de la plante.

Riches en vitamines, oligoéléments,
minéraux... Ils contiennent le
patrimoine génétique de la plante.
Tout le génie de la plante concentré
dans un bourgeon.

Leur action régulatrice de l'organe
sera d'un grand soutien pendant la
cure.

On choisira toujours d'utiliser des
macérats glycéринé concentré,
appelé macérats-mère qui sont plus
actifs tout en absorbant moins
d'alcool.

Leur macération dans un mélange
eau/alcool/glycérine permet
d'extraire les principes actifs mais
aussi l'énergie de la plante.



Micronutrition

Les Super-aliments

Spiruline

Ce n'est pas une micro-algue mais une bactérie photosynthétique microscopique. La spiruline est très riche en bêta-carotène précurseur de la vitamine A, en B12 et en Fer. Elle contient 50 à 70% de protéines.

protéines et des micronutriments comme le magnésium, le cuivre, le zinc, le calcium et le phosphore. Son pigment vert: la chlorophylle est un puissant antioxydant comme la vitamine E qu'il contient.

Attention à leur provenance car elles accumulent les métaux lourds quand l'eau est polluée.



Micronutrition

Chlorelle

Micro-algue d'eau douce qui permet d'oxygéner notre corps en stimulant la production de globules rouges. Elle contient 60% de protéines.

Riche en vitamines A B1 B6 B9 B12 C D E et en minéraux et oligoéléments: Fer, Potassium, calcium, magnésium, zinc, sélénium. Super-antioxydante: elle est 4 fois plus riche en chlorophylle que la spiruline.

La chlorelle est chélatrice, elle a une très haute capacité à se lier et à capturer l'uranium. Dans une moindre mesure avec d'autres métaux lourds comme le plomb, l'arsenic ou le mercure.

Ortie

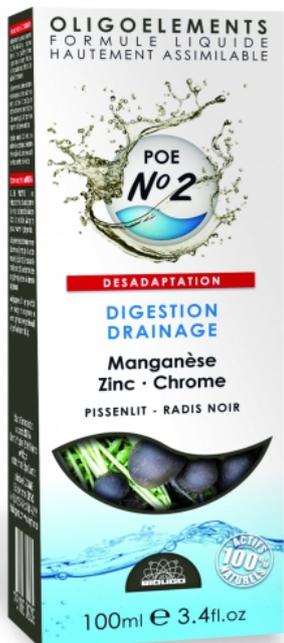
La racine d'Ortie est un excellent draineur rénal et facilite l'élimination des toxines par les reins.

Herbe d'orge

Riche en vitamines, minéraux, enzymes, en acides aminés et en chlorophylle.

Elle permet de rééquilibrer le Ph de notre corps.

Les oligoéléments



En quantité infime dans notre corps, les oligoéléments sont pourtant indispensables à la vie.

Ce sont des catalyseurs: ils facilitent les fonctions biologiques en diminuant le temps nécessaires à leur réalisation. Les oligoéléments ionisés sont parfaitement identiques avec ceux que l'on retrouve dans l'alimentation et sont assimilés sans être transformés lors de la digestion ce qui augmente leur biodisponibilité et permet d'être réutilisé par notre corps.

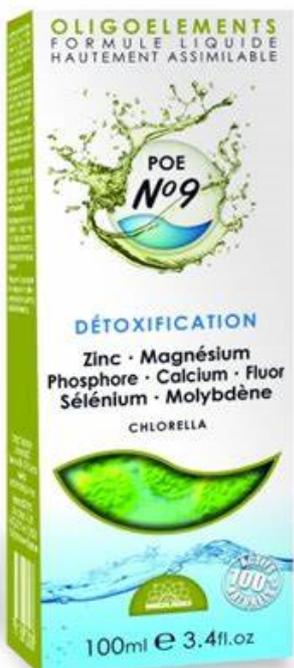
Pour soutenir notre foie:

POE N°2

POE N°9

En intensif 2 à 3 doses par jour

En entretien 1 à 2 doses par jour





Perméabilité intestinale

La perméabilité intestinale ou syndrome de l'intestin poreux est responsable de nombreux troubles en permettant aux bactéries pathogènes, allergènes et toxines de retourner dans la circulation sanguine.

On renforce la barrière intestinale
L-Glutamine:

Un acide aminé essentiel pour reconstruire notre barrière. Le zinc permet la régénération des tissus.

La bêta-carotène:
précurseur de la vitamine A qui participe au bon maintien de notre barrière intestinale.

Le Zinc:
Cicatrisant de la muqueuse
Le bourgeon de Noyer restaure la flore intestinale après une antibiothérapie. On l'associe avec les probiotiques car il facilite la mise en place des nouvelles souches. Il est aussi astringent et cicatrisant.

Les bourgeons de Romarin pour régénérer la paroi intestinale. On associe des probiotiques adaptés si besoin.



Le réflexe aromathérapie

Les huiles
essentiels
détoxifiante pour
notre foie:

- Romarin à verbénome
associé au
Citron pour son action
hépato-protectrice
- Livèche
- Céleri
- Carotte

Lédon du Groenland ou
Thym à thujanol pour
réparer les cellules du
foie

Par voie orale
2 gouttes 3 fois par jour
sur un comprimé neutre

Astuce

En application locale en regard
du foie.

Déposer 3 à 4 gouttes des
huiles essentielles choisies
diluées dans de l'huile végétale
Placer une bouillote sur le foie
pour activer son efficacité et
faciliter le travail du foie.

Phyto-énergétique chinoise

En médecine traditionnelle chinoise, le foie est le siège de la colère. Les colères rentrées s'accumulent et peuvent perturber le bon fonctionnement du foie en le vidant de son énergie. Inversement des colères extériorisées sont le signe d'un excès d'énergie.





Les élixirs énergétiques contiennent:
des extraits de plantes
hydro-alcoolique-glycérinés, des huiles
essentielles, des
eaux florales, des élixirs floraux (Bach,
Californiens et autres) et de la sève d'érable.

Les élixirs visent un rééquilibrage énergétique de
l'organe selon les principes de l'énergétique
Chinoise.

Le printemps est la période propice à cette cure.
Son élément est le bois.

Yang du bois pour stimuler le foie
Yin du bois pour apaiser le foie

20 gouttes 2 fois par jour
(10 chez l'enfant) dans un quart de verre
d'eau de source.
A déguster lentement.





J'espère que cet article vous
aura plu!

Bakhta Blanc

Conseillère en phyto-aromathérapie
Micronutrition

Conseillère agréée en Fleurs de Bach
Soins énergétiques et sonores

lanaturotherapie.com

Les spécialités présentées sont données à titre indicatif, il est tout à fait possible de les remplacer par des produits équivalents. Les renseignements donnés dans cet article ne sont que pour votre information et sous réserve d'erreurs de saisie. Ils ne constituent qu'une partie de l'information à considérer dans une situation thérapeutique. Ils ne doivent en aucun cas être substitués à un avis médical éclairé et ne doivent jamais faire l'objet d'un arrêt du traitement.