



## Dossier du mois: Détox quèsaco ?

Aux premiers beaux jours, tout le monde parle de detox ! Mais attention, même si j'approuve **Lord Byron** lorsqu'il dit : « **les horloges ; de temps en temps, il faut savoir les arrêter, les nettoyer, les huiler et les mettre à l'heure juste** », j'insiste sur un principe de base de la naturopathie : vous êtes **fatigué(e), dévitalisé(e) ? PAS de DETOX !**

### Drainage ou détox ?

Drainer c'est **éliminer les toxines de notre corps via nos filtres** (reins, poumons, foie, peau, intestins) alors que la détox **élimine les toxiques et l'addiction** qui nous pousse éventuellement à nous intoxiquer.

### Toxines et toxiques ?

Notre corps produit naturellement et quotidiennement des toxines issues de la digestion ou de la dégradation de nos cellules. Je pense ici à **l'urée, l'acide pyruvique, l'acide lactique, ou l'acide urique** plus ou moins présents selon notre alimentation et notre oxygénation tissulaire. Les toxiques – du latin **toxicum « poison »** - sont exogènes : **drogues, alcool, plantes toxiques, métaux lourds, pesticides, polluants, médicaments de synthèse**, etc.

### Je suis vitalisé(e), je veux faire une detox, mais comment ?

**3 étapes précises** : d'abord en **asséchant la source des surcharges** avec un régime diététique adapté. Puis en **stimulant les filtres** avec des méthodes naturelles (hydrologie, phytothérapie, exercices physiques, massages etc.). Enfin, en **déconnectant la partie pensante** avec par exemple de la relaxation. **Pierre Valentin Marchesseau**, fondateur de la naturopathie contemporaine en France, parlait des **6R : Relaxer, Reconditionner, Réajuster, Réanimer, Recharger, Réutiliser**. **ATTENTION** : pour une consommation de drogues, d'alcool, ou de médicaments de synthèse, il convient de **ne rien stopper sans l'accompagnement de votre médecin traitant !**

### Pendant combien de temps ?

De quelques jours à quelques mois, l'idéal étant d'associer votre cure détox à une **cure anti radicalaire**. L'oxydation de notre corps est le fléau moderne le plus incontournable. Il est donc intéressant **d'éliminer les sources oxydantes et d'apporter des antioxydants** (dans l'alimentation et en compléments alimentaires). Plus de renseignements sur les radicaux libres [ici](#).

### Côté recette



#### Les smoothies verts :

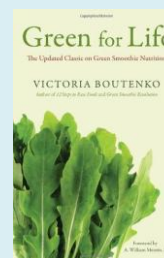
Quelques recettes efficaces pour débiter. [A vos blender.](#)

### L'astuce en plus



**Comment réaliser son démaquillant maison** facile, rapide, pas cher et efficace ? [Suivez le guide !](#)

### Le coin lecture



Découvrez l'ouvrage de référence de **Victoria Boutenko** : un vrai plaidoyer pour l'alimentation verte et une vie plus saine.

### Mon actualité

Retrouvez-moi sur ma page pro [Facebook](#), [mon site](#) et sur [Radio Médecines Douces](#) avec ma nouvelle émission : « **l'hypertension** ». Retrouvez aussi l'atelier sur [inscription](#): **l'enfant naturo.**

Céline Touati  
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves  
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre