



## Bien être et Santé



### DETOX DE NOTRE ORGANISME

→ Il est préférable de purifier notre corps au Printemps et en Automne. Mais nous pouvons réaliser une cure lorsqu'il y a certains signes que notre corps nous indique (nausées au réveil avec manque d'appétit, la langue pâteuse, fatigue après repas, migraines, suite à un vaccin ou un long traitement...)

Nous sommes constamment exposés aux toxiques même si nous faisons attention à notre alimentation et notre hygiène de vie.

Les substances chimiques passent par le « système de détoxification » de notre organisme qui les transforme en déchets. Ces derniers vont être éliminés par les principales portes de sortie de notre corps qui sont les émonctoires :

- Couples Foie/Intestins : qui évacuent nos déchets sous forme de selles ;
- Reins par les urines ;
- Peau par la transpiration et les boutons ;
- Poumons par les glaires que nous expulsions par la toux.

La tisane ouvre une belle voie à la désintoxication de l'organisme car les principes actifs u sont directement absorbés par le corps. L'infusion nous permet de boire et c'est un atout pour favoriser l'élimination des toxines par les urines.

Pour préparer une bonne tisane détox, je vous conseille d'utiliser une eau peu minéralisée. Je vous recommande 3 grandes tasses par jours pendant 2 semaines des plantes suivantes qui vous « parlent ». Je vous conseille de mélanger des feuilles d'**Ortie** (élimine les déchets tout en apportant des minéraux et oligo-élément) avec une ou deux des plantes suivantes :

Pour nettoyer ses **reins** :

- les feuilles de **Piloselle** est une très bonne diurétique. Ses flavonoïdes favorisent l'élimination de l'eau mais aussi du sel retenu dans les tissus, par son effet déchlorurant. Elle facilite également l'élimination rénale de l'urée. Excellente en cure de « nettoyage »
- les sommités fleuries de la **Reine des Prés** aidera les reins dans leur rôle de régulateur de terrain en favorisant l'élimination des déchets acides. **Ne pas utiliser si vous êtes allergique à l'aspirine ou sous anticoagulant**
- les parties aérienne de la **Verge d'or** aussi nommée Solidage augmente le volume des urines par son action diurétique

**Foie/Intestins** :

- racine de **Pissenlit** au Printemps ou **Chicorée** à l'automne ou feuille d'**Artichaut** sont hépato-drainante
- Rajouter de la fleur de Mauve pour les intestins :
- Suite à un vaccin ou un long traitement privilégiez le **Chardon Marie** : il régénère les tissus hépatiques et protège le foie des agents cancérogènes ou des poisons

**Peau : Pensée sauvage** est un dépuratif qui élimine les toxines de la peau. On utilise ses parties aériennes : fleurs, tiges et feuilles

**Poumons** : Voici un mélange détox pour cet émonctoire : **Thym**, feuilles d'**Hysope** et fleurs de **Bouillon blanc**. Cette synergie a un pouvoir aseptisant, mucolytique, expectorant et calmant de l'irritation des bronches et font baisser l'inflammation.

**Attention ces différentes plantes peuvent faire apparaître des boutons, rougeurs, poussés d'eczéma...  
C'est un signe d'élimination des toxines. Alors patience !**

→ Pour compléter l'action de ces tisanes pour votre détox, il faut une **respiration** fluide et ample grâce à un diaphragme détendu et une bonne mobilité de la cage thoracique. Le diaphragme est notre muscle inspirateur principal. S'il est tendu dans ses corps charnus ou bien tendineux, il ne pourra pas effectuer sa descente et son ouverture complète.

(<https://www.harmonyz.fr/post/tout-savoir-sur-le-diaphragme>).

De même pour la respiration, il faut un nez libre de laisser passer l'air tout en le filtrant, humidifiant et réchauffant. Ce sont les 3 fonctions de la respiration nasale !

Cette respiration ample et fluide permet de faciliter la **digestion** et l'**élimination** par le brassage abdominal et thoracique.

Nos **viscères** doivent être libres de toutes tensions physiques et /ou émotionnelles afin d'effectuer leur fonction de digestion, filtration et l'élimination.

Un maximum de nutriments seront ensuite transportés par notre **circulation sanguine** ; tout en filtrant ce qui n'est pas utile pour nous, évacués grâce à notre **circulation lymphatique** entre autre.

Ce que nous ne réussissons pas à éliminer sera stocké dans notre **peau** qui deviendra épaisse, moins mobile voir adhérente et peut créer de nombreux troubles.

(<https://www.harmonyz.fr/post/accompagnement-vers-un-corps-physique-qui-vous-correspond-au-mieux>)

Je vous propose pour accompagner votre détox, de soutenir tous ces systèmes par un **soin sur mesure** à base de Thérapie Cranio Sacrée, Massage circulatoire, lymphatique et palper rouler en fonction de vos besoins, pourquoi pas ponctué de quelques ventouses !

**Fanny** Aladenise Thérapeute Holistique

34 route de Bordeaux Duerne

Tel. : 06 20 72 94 27

<https://www.harmonyz.fr>

**Géraldine** BENIERE Une Pause Bien Etre  
Tel.: 06 01 63 24 79

645 chemin du Terron Duerne  
<https://unepausebienetre.wixsite.com/upbe>