



Naturopathie Nutrition Micronutrition

www.embellirsasante.fr

SIRET 839 076 759 00019

Formateur Indépendant n°11950713695

Lutter contre la constipation Améliorer son microbiote Fiche pratique

Précautions

Les conseils du naturopathe porteront leurs fruits avec la participation active du consultant dans la durée.

L'automédication est déconseillée. Il est important de respecter les quantités conseillées et les conseils d'utilisation donnés.

Ces conseils ne remplacent pas une consultation chez votre médecin.

SOUTENIR LA DÉTOXICATION

Prérequis

Les 2 prérequis de la phase de détoxification :

➤ **Dîner léger**

Alléger le dîner en :

- Glucides : féculents, sucres, desserts, pain, boissons sucrées
- Gras
- Protéines animales : pas de fromage, pas de viande rouge,

Privilégier :

- Les protéines végétales : légumineuses
- Éventuellement une viande « maigre » en petite quantité
- Les légumes joliment cuisinés avec des huiles d'olive ou de coco
- Ou cuisinés avec une crème végétale (coco, riz, soja non OGM)

➤ **Se reposer**

La détoxification demande de l'énergie au corps, il se peut que tu sois fatigué quand cela commencera à opérer, repose-toi !

SOUTENIR LA DÉTOXICATION

2 Techniques ultra-efficaces pour les plus motivés

➤ **Faire des « monodiètes » (optionnel) :**

Une monodiète par semaine permet d'accélérer le processus de détoxification :

- Repos digestif
- Utilisation de l'énergie ainsi épargnée pour le processus de détox

Comment faire : 1 à 3 fois par semaine :

- Ne manger qu'une variété de légume en quantité illimitée et sous toutes ses formes : cru, cuit, écrasé, en morceaux, rôti..
- Ne pas utiliser d'autre assaisonnement qu'un peu de sauce soja et des herbes aromatiques (pas d'huile ni de sauce)

➤ **Pratiquer le jeûne intermittent pour les plus motivés**

Méthode très efficace pour permettre une pleine détoxification de l'organisme.

Il s'agit de faire un jeûne de 16h toutes les 24h simplement en sautant 1 repas.

Concrètement :

- Ne pas prendre de **petit déjeuner** (le plus facile à mon avis) et s'assurer d'espacer la fin de son précédent repas et le début du prochain d'au moins 16 heures
- **OU MIEUX ENCORE :** ne pas prendre de **dîner** (le plus efficace mais le moins facile niveau familial) et s'assurer d'espacer la fin de son précédent repas et le début du prochain d'au moins 16 heures

ACTIVER ET SOUTENIR LA DÉTOXICATION

Il est important de cibler à la fois les 3 phases de la détoxification, comme je l'indique dans mes contenus, article et vidéos :

▶ Ma playlist de vidéos sur la détoxification hépatique :

https://www.youtube.com/watch?v=Xc_kz17LLZs&list=PLkIT5hWWyAaJfQU4YEyiv2RoWy3wksVL

▶ Mon article sur la détox hépatique :

<https://embellirsasante.fr/soutenir-son-foie-au-printemps-pour-aider-la-detoxification/>

Plantes et micronutriments en soutien au foie et à la détoxification

Je vous propose des compléments alimentaires très complets, testés par de nombreuses consultantes avec de bons retours.

(Déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants < 12 ans)

1. Soutien des phases 1 et 2 de la détoxification (la phase 3 est assurée grâce au déblocage des émonctoires, sujet du reste du programme) :

Au choix :

- **Détox de Therascience** : 4 comprimés par jour au petit déjeuner - 1 mois
- **Oligodétox de Oligosanté** : 1 comprimé le matin à jeun 10-15 minutes avant le petit-déjeuner + 1 comprimé 10-15 minutes avant le dîner – 1 mois
- **Detoxinat de Copmed** : commencer avec 2 gélules par jour, à prendre le soir au coucher ou le matin à jeun 10 minutes avant le petit déjeuner, pendant 1 semaine, puis augmenter à 4 gélules par jour, si possible en 2 prises (le matin et le soir au coucher) – 1 mois
- **Détoxik sans Fodmap de Copmed** : 1 sachet par jour à diluer dans de l'eau à température ambiante (100 à 200 ml), à boire en une seule fois ou en plusieurs prises dans la journée, de préférence avant ou après un repas. Commencer avec ½ sachet les 10 premiers jours de la cure (2 c. à café) - 1 mois

Ces cures d'un mois sont à renouveler plusieurs fois dans l'année, aux changements de saison ou quand vous vous sentez encombré.

2. Détoxification des métaux lourds :

Au choix :

- **Glutathion liposomal de NR&D chez NutriLogics** : 3 doses de 1 ml par jour en une prise, soit 3 pressions, à prendre seul ou mélangé dans un verre d'eau – cure de 2 mois
- **Oligochélat' de Oligosanté** : 1 comprimé par jour au petit-déjeuner – 1 à 3 mois
- **Detoxinat sans chlorella de Copmed** : 2 à 4 gélules par jour, en 2 prises, 15 min avant repas
- **Chlorella synergisée de Copmed** : 3 gélules par jour, au moment des repas (si possible en plusieurs prises) - Monter en progression sur le nombre de comprimés par jour : 3 premiers jours : 1 gélule, 3 jours suivants : 2, ensuite 3. Il se peut qu'il y ait des réactions type selles molles ou diarrhée, alors diminuer la prise
- **Detoxssentiel Métaux lourds de Therascience** : pendant le petit déjeuner ou le déjeuner (**ne pas prendre en dehors des repas**), verser le sachet dans un shaker contenant 150 ml d'eau et agiter vigoureusement avant de consommer avec les 4 gélules (3 marrons + 1 blanche) – Cure de 10 jours à renouveler tous les 6 mois

Détox perturbateurs endocriniens :

- **Detoxssentiel Perturbateurs Endocriniens de Therascience** : pendant le petit déjeuner ou le déjeuner (pas en dehors des repas), verser le sachet dans un shaker contenant 150 ml d'eau et agiter vigoureusement avant de consommer avec les 4 gélules (3 marrons + 1 blanche) – cure de 10 jours à renouveler tous les 2-3 mois pendant au moins 6 mois

Pour la commande :

www.oligosante.com 5% de remise avec le code EMBELLIR

www.therascience.com commande au n° vert : 0800 905 431 5% de remise avec mon nom par via le lien <http://pr.laboratoire-therascience.com/lyy>

www.copmed.fr 5% de remise avec le code FLORENCE5

<https://copmed.info/3ujpRp1>

www.nutri-logics.com/fr/ 5% de remise avec le code FLORENCE5 (01 76 38 20 16)