L’Association des Jardiniers en Pays d’Auge, vous invite à :

découvrir son diaporama sur

le DETOX à la sortie de l’hiver

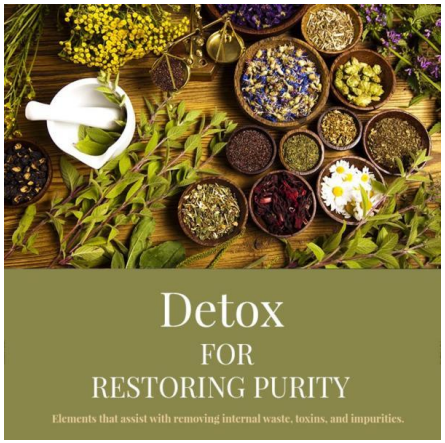
Comment rester en bonne santé

Quelques conseils… de bon sens!

LE DETOX. Qu’est-ce que c’est ?

- **Le « Détox** » c’est: apprendre à rester en bonne forme, après les fêtes et les agapes, et à perdre du poids, à passer l’hiver, en évitant les maladies en ces périodes froides, c’est éviter les problèmes inflammatoires (douleurs), pour éviter de souffrir, c’est nettoyer son organisme de l’intérieur, des métaux lourds et autres polluants, qui encrassent notre organisme ... C’est éviter le stress oxydatif, qui perturbe vos nuits de sommeil, votre vie …
- **Il y a donc un travail énorme à faire sur soi-même!**

Le détox… les antioxydants.



Adoptez un autre mode de vie: anti-inflammatoire. 3 piliers!

- **3 piliers à suivre: l'alimentation- la respiration-le mouvement**, pour réduire votre inflammation chronique… (Les douleurs permanentes)
- Plus d'un tiers de Français souffre de douleurs.
- C'est un processus naturel, selon son système de vie, mais qui ne s'arrange pas avec l'âge.
- *Ne pas confondre : une douleur aigue, qui se soigne assez rapidement, avec une douleur Chronique, qui perturbe tout votre corps ...*

Les anti-inflammatoires.

La souffrance chronique: c’est lié à votre mode de vie!

OUI, une vie saine, ou pas, **une bonne alimentation ou pas**, une exposition aux **produits chimiques ou pas** (médicaments, alimentation, polluants de l’air, l’eau, le sol… pesticides)

Qui nous apportent que des maladies, infections, douleurs, cancer, diabète, asthme, eczéma, cholestérol maladies auto-immunes, dépression… + le tabac, l’alcool, les drogues…qui n’arrangent rien!

Une nourriture néfaste: industrialisée, l’air que nous respirons, les **appareils à écran bleu** (tel, ordinateur, la wifi…), **les ondes électromagnétiques, les pesticides, les virus, les perturbateurs endocriniens…etc. qui contribuent à des maladies**, au vieillissement, et à des décès…hélas! **Pollution sonore et lumineuse, aussi.**

Sans compter **un mode de vie, dans le stress, la peur, l’angoisse**…

Tous ces produits toxiques vous les ingérez, et s’agglutinent dans vos organes, comme le foie, les reins, les intestins, le sang, les muscles et autres, **créant un dysfonctionnement de santé**!

A chacun son mode de vie…!

Que faire pour se nettoyer de l'intérieur: Se détoxifier!

- **Comment se détoxifier**: (revoir les 3 piliers)
- **Une alimentation saine**: Manger du « vivant » des crudités de fruits et légumes Bio, pour cela il faut cuisiner soi-même son alimentation…
- Eventuellement faire un jeûne ou mono diète!
- Limiter le stress oxydatif, par de la relaxation, yoga, qui-gong, méditation…des exercices de respiration (Voir un naturopathe…)
- Apprendre à réguler son taux de glycémie (Taux de sucre dans le sang élevé) consommer des Oméga 3 et 6. (Poisson dits gras, mâche…)

Des plantes DETOX.

Des aliments anti-inflammatoires.

- Voici le TOP 10 des aliments anti-inflammatoires: L'huile d'Olive vierge bio 1ière pression à froid, le curcuma, les baies, les crucifères (Choux) les champignons (shiitake …) le raisin noir, l'ail, le thé vert, les produits fermentés (Sauce Soja, choucroute, bière, ferments lactiques…) les poissons dits gras
- Réguler votre glycémie: équilibre 3 à 6.
- Augmentez les antioxydants: choux, carotte, artichaut, betterave… lutte C/ le vieillissement cellulaire… (les rides, peau terne, boutons…etc.)

Quelques aliments anti-inflammatoires

Quelques pistes à suivre pour le Détox.

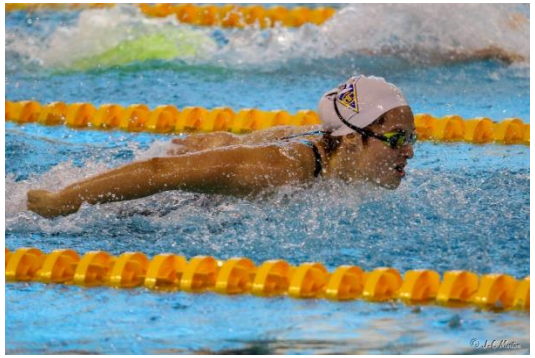
- **Petit déjeuner**: fruits frais et secs, fruits à coques (noix, amande, noisette…) l'huile d'olive pour les salades et les cuissons
- **S'adapter à l'environnement cyclique** (saisons)
- L'hiver se coucher plus tôt, lever plus tard… selon son rythme biologique, interne.
- **Retrouver de la confiance en soi**. (méditation)
- **Drainage du foie des reins des intestins**… par du desmodium, chardon de marie, charbon activé, probiotiques… changez vos habitudes de vie. Renforcer ses défenses immunitaires.
- **Utilisez de bons ingrédients en cuisine** (Bio, du jardin, maraîcher…)
- **Application d'un jeûne détox,** sous contrôle d'un spécialiste
- **Possibilité de faire une cure d'argile verte**, pour vous purifier, vous nettoyer de l'intérieur (l'argile pompe les déchets, le mal…) riche en fer, silice, calcium, potassium… Boire une eau d'argile, par jour.

Des aliments détox, l'argile verte, et le sommeil, pour la forme.

Les cures se font au printemps et à l'automne.

- **Avoir des activités physiques régulières**: faire au moins une heure de sport/jour (marche, vélo, natation, gym…) activités de jardinage…etc.
- Des balades en forêt, du Yoga, méditation…
- **Soyez positif**, pour être bien dans sa tête et dans son corps. La zénitude!
- **Autres cures à faire au début du printemps:**
- Cure de sève de bouleau, purifiant, manger du pissenlit et du plantain (détox) du radis noir…
- En Avril: de l'ail des ours, l'artichaut… tisanes

Quelques activités physiques…



Les 5 émonctoires pour éliminer les déchets du corps.

- Il y **a le foie, les reins,** qui accumulent les métaux lords, les polluants, et qui sont des filtres, à nettoyer chaque année. **Les intestins** et sa flore intestinale qui gèrent les problèmes.
- **Les poumons**, par la respiration. **La peau**, par la sudation (sueur, transpiration) **le rectum** qui évacue les déchets de l'alimentation, **et l'urine**.
- C'est pourquoi il **faut boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour**, pour nettoyer, purifier et éliminer les déchets… l'eau est Détox. L'eau vivante (Vortex)
- **Les huiles essentielles, gemmothérapie**…. Utiles!

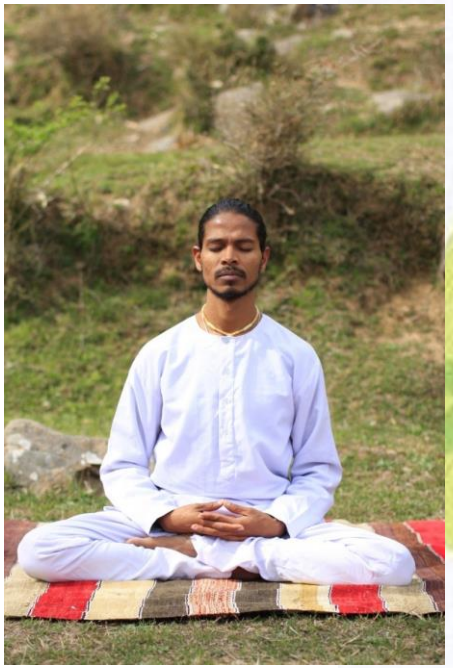
Huiles essentielles, gemmothérapie; eau, tisanes, purifiants…

Les métaux lourds nous entourent!

- Que ce soit dans le sol (nitrate, pesticides…) dans les eaux de rivières, nappes, lacs, mers et autres **tout est pollué**, l'air par nos moyens de transports, nos usines, industries, traitements des cultures et autres…
- Il y a des nitrates, pesticides, alu, amalgames dentaires (plomb) mercure, caldium…et autres
- Par contre vous pouvez *consommer de magnésium, silicium, sélénium, zinc, les vitamines… qui renforcent votre système immunitaires…*
- *Les huiles essentielles, la gemmothérapie, peuvent contribuer à un bon équilibre de l'organisme.*

Divers polluants et déchets toxiques.

En conclusion…

- **<u>La santé, commence dans l'assiette</u>**.
- Le type de vie que l'on se donne… saine et sans excès.
- Soit, vous faites n'importe quoi, et alors vous aurez à coup sûr des problèmes de santé. Une bonne activité physique.
- *(Il vaut mieux prévenir que guérir*)
- Soit vous avez une vie saine, et que vous appliquez nos conseils, auxquels cas, vous vous porterez comme un charme… en bonne santé.
- Voila. Si vous avez des questions, Alain RENOUX notre naturopathe, est là pour vous répondre.
- Bonne santé.

Méditation, zénitude….!