

Mon Guide Complet de la Détox

Tout ce que vous devez savoir pour purifier votre organisme en
profondeur
et bénéficier **SANS CONTRAINTE** de ***19 avantages précieux***
pour votre santé, votre vitalité et votre apparence

La détox : indispensable tout au long de l'année

Lorsqu'on parle de détoxification, beaucoup pensent spontanément à une pratique saisonnière, réservée aux lendemains de fêtes ou aux premières fraîcheurs de l'automne. Cette idée reçue mérite d'être corrigée : notre organisme accumule des déchets et des substances indésirables en permanence, quelles que soient la saison ou les circonstances.

Ressentez-vous parfois une fatigue inexpliquée, le ventre lourd ou gonflé, voire un ralentissement du transit ? Ces signaux discrets peuvent indiquer que votre corps supporte une charge toxique excessive et qu'il aurait besoin d'un soutien ciblé pour retrouver son rythme naturel.

En accompagnant votre organisme dans cette élimination, vous pouvez notamment :

- **Soutenir la digestion** : Atténuer les sensations d'inconfort, de ballonnements et de pesanteur qui perturbent votre quotidien.
- **Renforcer les défenses naturelles** : Libérer votre système immunitaire de la surcharge toxique pour qu'il reste pleinement opérationnel.
- **Retrouver de l'énergie** : Une détoxification bien conduite peut contribuer à un regain de vitalité perceptible.
- **Améliorer l'éclat de la peau** : L'élimination des toxines se reflète souvent sur le teint, qui paraît plus lumineux et plus jeune.
- **Faciliter la gestion du poids** : En restaurant le bon fonctionnement intestinal, la détox favorise une meilleure assimilation des nutriments et un métabolisme plus efficace.

Ce guide vous accompagnera pas à pas, que vous découvriez la détox pour la première fois ou que vous souhaitiez approfondir vos connaissances. Il sera votre référence pratique pour une purification efficace et régulière, bien au-delà des périodes de fête.

Bonne lecture,

Valérie Bigoz & l'équipe éditoriale de Vivre Sainement

Ce que l'on sait peu sur les différentes CATÉGORIES DE TOXINES

Les toxines désignent l'ensemble des substances nocives qui s'accumulent dans notre organisme, qu'elles viennent de l'extérieur ou qu'elles soient générées par notre propre métabolisme. Ce qui échappe souvent à la connaissance du grand public, c'est l'étendue et la variété de ces sources de perturbation.

LES TOXINES EXOGÈNES

Ces toxines proviennent de sources extérieures à notre corps.

Pollution atmosphérique	Les microparticules et les gaz issus de la circulation pénètrent dans l'organisme par la respiration et peuvent provoquer des troubles respiratoires, cardiovasculaires et augmenter le risque de certaines pathologies.
Alimentation industrielle	Additifs, pesticides et contaminants présents dans les produits transformés ou non issus de l'agriculture biologique peuvent induire des déséquilibres hormonaux, des réactions d'hypersensibilité et des maladies chroniques.
Produits ménagers et cosmétiques	Les substances chimiques contenues dans les détergents et les produits de beauté peuvent provoquer des irritations, des perturbations hormonales et des toxicités à long terme.
Résidus médicamenteux	Certains composés pharmaceutiques mal métabolisés peuvent s'accumuler dans le foie et les reins, altérant progressivement leur fonctionnement.

70 % des eaux de surface françaises seraient contaminées par des nitrates, pesticides ou métaux lourds.

Source : Agence française pour la biodiversité, 2019

90 % des aliments analysés en 2019 contenaient des substances chimiques non désirées, dont des résidus de pesticides et des mycotoxines.

Source : ANSES, 2019

LES TOXINES ENDOGÈNES

Ces toxines sont produites par l'organisme lui-même, sous l'effet de divers processus internes.

Déchets métaboliques	Les sous-produits naturels des réactions chimiques cellulaires, lorsqu'ils s'accumulent en excès, peuvent endommager les tissus et perturber les fonctions organiques.
Agents infectieux	Les substances libérées par des bactéries, virus ou autres pathogènes déclenchent des réponses inflammatoires susceptibles de léser les tissus environnants.
Stress oxydatif	La surproduction de radicaux libres issue de certaines réactions biochimiques accélère le vieillissement cellulaire et augmente la vulnérabilité aux maladies chroniques.
Inflammation chronique	La sécrétion prolongée de médiateurs inflammatoires peut favoriser l'émergence de troubles auto-immuns, métaboliques ou oncologiques.

Les 3 ORGANES ÉPURATEURS les plus essentiels

Les fluides de l'organisme — sang, lymphe, urine, selles — circulent en permanence pour maintenir l'équilibre interne. Ce que nous ingérons, respirons ou absorbons se retrouve dans ces fluides, transportant à la fois les nutriments utiles et les substances à éliminer.

Pour traiter et expulser ces déchets, l'organisme dispose d'organes spécialisés, appelés émonctoires, qui fonctionnent comme une station d'épuration intégrée. Trois d'entre eux jouent un rôle central.

LE FOIE — Maître de la détoxification

Principal organe filtrant, le foie analyse en continu le sang circulant et neutralise les substances toxiques qu'il contient. Sa mission : transformer ces composés nocifs en molécules moins agressives, que d'autres émonctoires pourront ensuite évacuer.

LES REINS — Filtres vitaux de l'organisme

Ces deux organes épurent le sang et fabriquent l'urine, traitant chaque jour environ 180 litres de sang pour en extraire les déchets métaboliques, les excès hydriques et les toxines. Ils assurent également l'équilibre électrolytique et acido-basique indispensable à la vie.

LE CÔLON — Reflet de votre santé globale

Segment terminal du tube digestif, le côlon héberge des milliards de bactéries bénéfiques qui participent à la décomposition des aliments. Il sélectionne ensuite les nutriments à absorber et conduit les résidus vers l'élimination.

TOXINES ENTRANTES

FOIE — Traitement & Transformation

CÔLON
Élimination digestive

REINS
Élimination urinaire

ÉLIMINATION DES TOXINES

Établissez votre diagnostic personnel

Répondez à ce questionnaire. Attribuez 1 point à chaque réponse affirmative, puis additionnez vos réponses.

1.	Ressentez-vous fréquemment une fatigue ou un manque d'énergie sans cause évidente ?	■ Oui
2.	Souffrez-vous de troubles digestifs (ballonnements, constipation, diarrhée) ?	■ Oui
3.	Avez-vous des maux de tête récurrents ?	■ Oui
4.	Votre peau est-elle terne, sujette aux éruptions ou aux démangeaisons ?	■ Oui
5.	Présentez-vous des douleurs musculaires ou articulaires sans cause identifiée ?	■ Oui
6.	Ressentez-vous des douleurs ou une lourdeur dans la partie basse de l'abdomen ?	■ Oui
7.	Vous sentez-vous souvent ballonné ou présentez-vous de la rétention d'eau ?	■ Oui
8.	Consommez-vous régulièrement des aliments transformés, de la restauration rapide ou des sucreries ?	■ Oui
9.	Buvez-vous moins de 1,5 litre d'eau par jour ?	■ Oui
10.	Consommez-vous de l'alcool fréquemment ?	■ Oui
11.	Fumez-vous ou êtes-vous régulièrement exposé à la fumée de tabac ?	■ Oui
12.	Buvez-vous plus de deux tasses de café ou de thé quotidiennement ?	■ Oui
13.	Êtes-vous soumis à des niveaux de stress importants, professionnels ou personnels ?	■ Oui
14.	Dormez-vous moins de 7 heures par nuit ou avez-vous des troubles du sommeil ?	■ Oui
15.	Pratiquez-vous peu ou pas d'activité physique ?	■ Oui
16.	Êtes-vous régulièrement exposé à des polluants environnementaux (air vicié, produits chimiques) ?	■ Oui
17.	Utilisez-vous couramment des produits cosmétiques ou ménagers contenant des substances chimiques ?	■ Oui

0 à 5 points

Votre hygiène de vie semble équilibrée. Une cure détox n'est pas urgente, mais maintenir vos bonnes habitudes reste essentiel.

6 à 9 points

Certains signaux suggèrent que votre organisme pourrait bénéficier d'un soutien. Améliorer l'alimentation, l'hydratation et la gestion du stress serait bénéfique.

10 à 17 points

Votre corps présente de nombreux indicateurs de surcharge toxique. Une cure détox complète pourrait contribuer significativement à restaurer votre équilibre et votre bien-être.

VIVRE SAINEMENT

NOTRE RECOMMANDATION

Votre score révèle une surcharge ?

Il existe une cure qui respecte la bonne méthode : le foie d'abord, puis le drainage, puis l'activation du métabolisme.



- Phase 1 dédiée au foie : radis noir, artichaut, chardon-Marie, desmodium
- 16 plantes au total, à des dosages élevés
- Une seule ampoule par jour, sans sucre ajouté
- Garantie satisfait ou remboursé à vie

Découvrir Intégrale Détox

Fabriqué en France · Livraison offerte · Garantie satisfait ou remboursé à vie

L'ennemi numéro 1 d'une bonne détox et comment le neutraliser

Consommé en excès, il perturbe les processus naturels de purification de l'organisme et favorise l'accumulation de déchets. On le qualifie souvent d'adversaire principal de toute cure détox. Il s'agit du sucre, et plus précisément du sucre industriel raffiné.

Le sucre raffiné entretient l'inflammation, facteur clé de nombreuses maladies chroniques. Il contribue à la prise de poids, augmente le risque de déséquilibres métaboliques et fragilise le foie, compromettant ainsi sa capacité à éliminer efficacement les toxines.

Le sucre provoque des fluctuations brutales de la glycémie, entraîne des variations d'énergie et génère des envies récurrentes de sucreries — un cercle vicieux difficile à briser. Il perturbe également l'équilibre du microbiote intestinal, pourtant indispensable à une bonne digestion et à l'élimination efficace des déchets.

3 stratégies pour réduire le sucre raffiné

1 Miser sur les fruits frais

Les fruits comme les baies, les pommes ou les oranges apportent une douceur naturelle accompagnée de fibres, vitamines et antioxydants. Leur fructose stabilise la glycémie et peut remplacer le sucre raffiné dans les desserts et les encas — avec un pouvoir sucrant supérieur pour une quantité moindre. Essayez des rondelles de banane dans votre yaourt ou des fruits rouges sur vos céréales.

2 Opter pour des édulcorants naturels moins transformés

Le miel, le sirop d'érable ou le nectar d'agave constituent des alternatives intéressantes. Moins transformés que le sucre blanc, ils apportent des nutriments supplémentaires. À utiliser avec modération dans les boissons, pâtisseries et marinades.

3 Jouer avec les épices et les extraits

La cannelle, la vanille ou la muscade peuvent conférer une sensation de douceur sans sucre ajouté. Un filet d'extrait de vanille ou d'amande suffit à rehausser vos smoothies ou vos flocons d'avoine avec un arôme agréable et sans impact glycémique.

Les 3 RÈGLES FONDAMENTALES pour une détox efficace

Il est impossible de purifier simultanément tous les organes de l'organisme avec la même intensité. Adopter une approche structurée et progressive rend votre cure bien plus efficace. Voici les trois principes essentiels à respecter.

Règle 1 : Concentrer l'effort sur les organes principaux

Le foie étant l'organe émonctoire le plus important, il convient de le cibler en priorité. Intégrez dans votre alimentation des plantes reconnues pour leur action hépatique : artichaut, chardon-marie, radis noir. Ces végétaux soutiennent la production biliaire, essentielle à la digestion des graisses et à l'évacuation des déchets. Limitez parallèlement les excès d'alcool et de médicaments pour alléger la charge que supporte le foie.

Règle 2 : Assurer un drainage actif des émonctoirs secondaires

Les reins et les intestins constituent les relais naturels du foie. Pour soutenir leur action, privilégiez les aliments riches en fibres (racine de chicorée, feuilles de mauve) qui facilitent le transit. Hydratez-vous suffisamment pour aider les reins à filtrer les toxines, et envisagez des plantes drainantes comme la chlorelle ou la sève de bouleau pour stimuler l'élimination. Une alimentation équilibrée et une bonne hydratation sont les piliers de cette étape.

Règle 3 : Brûler les graisses accumulées, véritables réservoirs de toxines

Les cellules graisseuses stockent une partie des toxines que l'organisme n'a pas pu éliminer. Pour activer le métabolisme et favoriser leur combustion, intégrez du thé vert, du gingembre et du guarana à votre routine. Ces ingrédients stimulent la thermogenèse et augmentent le taux métabolique. Associez-y une activité physique régulière pour accélérer la combustion des graisses et amplifier les bénéfices de votre cure.

En résumé : une détox efficace procède par étapes ciblées — foie en premier, émonctoirs secondaires ensuite, combustion des graisses en dernier. Cette approche progressive maximise les résultats et respecte la capacité d'adaptation de l'organisme.

Le guide des MEILLEURES PLANTES DÉTOX et leurs propriétés

L'analyse de nombreuses formules de compléments détox révèle une lacune fréquente : la plupart cherchent à agir simultanément sur tous les organes, alors que la détoxification représente une charge de travail considérable pour l'organisme. Une approche progressive, débutant par le foie, reste bien plus efficace.

★ 5 alliées de la Détox & de la Santé du Foie

Radis Noir <i>Raphanus sativus</i> <i>L. var. niger Mill.</i>	Stimule la sécrétion biliaire, contribuant à la détoxification hépatique et à la digestion des lipides.
Cassis <i>Ribes nigrum</i>	Puissant antioxydant qui soutient la fonction du foie et renforce les défenses immunitaires.
Artichaut <i>Cynara scolymus</i> <i>L.</i>	Favorise la production de bile, soutient la détoxification et le métabolisme des graisses.
Desmodium <i>Desmodium</i> <i>adscendens D.C.</i>	Protège les cellules hépatiques contre les toxines et accompagne la régénération du foie.
Chardon-Mari e <i>Silybum marianum</i> <i>(L.) Gaertn.</i>	Renferme de la silymarine, composé qui protège le foie et favorise le renouvellement des cellules hépatiques.

★ 8 alliées pour le drainage global et le confort digestif

Bouleau <i>Betula pubescens</i> <i>Ehrh</i>	Diurétique naturel, encourage l'élimination des toxines et des surplus hydriques par les reins.
Chlorelle <i>Chlorella</i> <i>pyrenoidosa Chick</i>	Aide à piéger les métaux lourds et autres toxines pour faciliter leur évacuation.

Sève de Bouleau <i>Betula alba L.</i>	Propriétés diurétiques et dépuratives, contribue à l'élimination des toxines et à un meilleur confort digestif.
Aubier de Tilleul <i>Tilia cordata Mill.</i>	Soulage les troubles digestifs et les spasmes, soutient l'élimination des déchets.
Mauve <i>Malva sylvestris L.</i>	Adoucissante et anti-inflammatoire, apaise les irritations du système digestif.
Pissenlit <i>Taraxacum officinale (L.) Weber</i>	Diurétique, stimule la fonction hépatique et encourage l'évacuation des toxines.
Chicorée <i>Cichorium intybus L.</i>	Stimule la digestion et la détoxification hépatique.
Livèche <i>Levisticum officinale W.D.J. Koch</i>	Diurétique, aide à éliminer les toxines et à réduire les ballonnements.

★ 5 alliées Brûle-graisses et Contrôle du Poids

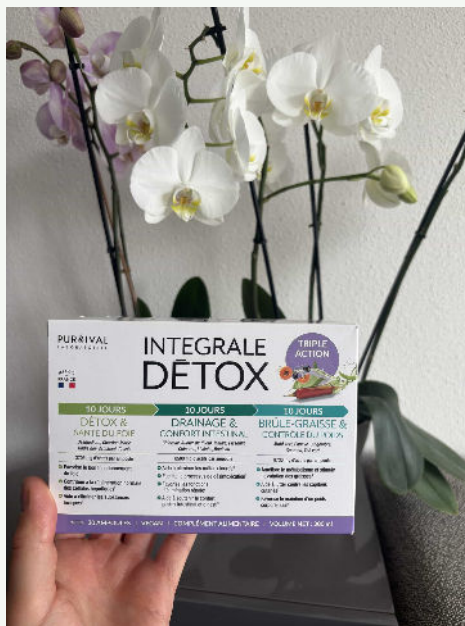
Thé Vert <i>Camellia sinensis (L.) Kuntze</i>	Augmente le métabolisme, encourage la combustion des graisses et soutient la détoxification.
Maté Vert <i>Ilex paraguariensis A. St.-Hil.</i>	Stimule le métabolisme, réduit l'appétit et améliore l'efficacité de la combustion lipidique.
Gingembre <i>Zingiber officinalis Roscoe</i>	Améliore la thermogénèse et facilite la dégradation des graisses.
Guarana <i>Paullinia cupana Kunth</i>	Stimule le métabolisme et encourage la mobilisation des réserves lipidiques.
Papaye <i>Carica papaya L.</i>	Contient des enzymes digestives qui améliorent l'assimilation des protéines et soutiennent le métabolisme.

VIVRE SAINEMENT

NOTRE RECOMMANDATION

Toutes ces plantes, dans une seule cure

Plutôt que de les acheter une à une, Intégrale Détox les combine aux bons dosages et dans le bon ordre.



- Foie : radis noir, artichaut, chardon-Marie, desmodium
- Drainage : bouleau, pissenlit, chlorelle et autres
- Métabolisme : thé vert, maté, gingembre, guarana
- 3 phases de 10 jours pensées pour s'enchaîner

Voir la cure complète

Fabriqué en France · Livraison offerte · Garantie satisfait ou remboursé à vie

Les 8 fruits et légumes qui purifient naturellement au quotidien

1	Pomme	Riche en pectine, elle contribue à piéger et à éliminer les métaux lourds ainsi que d'autres substances indésirables.
2	Betterave	Ses antioxydants et ses nitrates naturels soutiennent la fonction hépatique et améliorent la circulation sanguine.
3	Citron	Alcalinise l'environnement interne, stimule la production de bile et aide à décomposer les toxines hépatiques.
4	Avocat	Ses antioxydants et ses acides gras sains protègent le foie et exercent une action anti-inflammatoire.
5	Carotte	Riche en bêta-carotène, elle soutient la détoxification hépatique et contribue à la santé visuelle.
6	Baies (framboises, myrtilles, fraises)	Leur richesse en antioxydants protège les cellules contre les dommages oxydatifs et facilite l'élimination des toxines.
7	Chou-fleur	Contient des glucosinolates qui activent les enzymes hépatiques impliquées dans la détoxification.
8	Épinards	Riche en chlorophylle, il contribue à épurer le sang des toxines et soutient la santé intestinale.

3 légumes courants susceptibles de freiner une bonne détox

Éclairage d'expert : Le Dr Eric Wood, naturopathe spécialisé en santé digestive et troubles métaboliques, attire l'attention sur trois légumes qui, chez certaines personnes sensibles, peuvent contrarier les efforts de détoxification.

1. La Tomate

Enrichie en vitamines et en antioxydants, la tomate appartient à la famille des solanacées. Elle contient de la solanine, une glycoalcaloïde naturelle. Si cette substance est consommée en petites quantités, elle peut provoquer des troubles digestifs, des perturbations neurologiques chez les personnes sensibles. Ceux qui ont un système immunitaire affaibli pourraient voir leur inflammation s'aggraver en cas de

Référence : Pusztai, A., & Bardocz, S. (1996). «The Effect of Lectins on the Human Gut Microbiota». *Journal of Science and Nutrition*, 36(5), 425-440.

2. La Pomme de Terre

Comme les autres solanacées, la pomme de terre renferme également de la solanine. Les deux composés toxiques concentrés principalement dans les parties vertes et les germes du tubercule. Une consommation excessive d'un légume de cette famille peut induire nausées et crampes abdominales. Pour minimiser les risques, conservez vos pommes de terre à l'abri de la lumière et éliminez systématiquement les germes avant la cuisson.

Référence : Rayburn, J. R., & Friedman, M. (2010). «Toxicity of solanine and glycoalkaloids in potatoes». *Journal of Agricultural and Food Chemistry*.

3. L'Aubergine

Comme les autres solanacées, l'aubergine est elle aussi une solanacée contenant de la solanine. Comme la tomate et la pomme de terre, ce composé peut provoquer des troubles digestifs chez les individus sensibles. L'aubergine contient par ailleurs des substances qui favorisent la formation de calculs rénaux chez les personnes

Référence : Friedman, M. (2006). «Potato glycoalkaloids and metabolites: roles in human health and disease». *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 54(23), 8655-8665.

L'EAU : laquelle privilégier pour votre cure détox

Le choix de l'eau que vous consommez pendant une cure détox n'est pas anodin : il peut amplifier ou au contraire limiter les bénéfices de votre démarche. Voici un guide pratique pour faire les bons choix, aussi bien pour la boisson que pour la cuisson.

Eau pour la Boisson	Eau pour la Cuisson
Eau minérale plate Pauvre en minéraux et en sodium, elle convient parfaitement à l'hydratation quotidienne. Exemples : Volvic, Evian. Eau minérale riche Apporte du calcium et du magnésium. À consommer avec modération en raison de sa minéralisation élevée. Exemples : Vittel, Contrex. Eau filtrée Élimine les impuretés et contaminants de l'eau du robinet. Utilisez un filtre à charbon actif ou un système de filtration domestique. Eau alcaline Peut contribuer à neutraliser l'acidité corporelle. Recherchez un pH supérieur à 7.	Eau du robinet filtrée Pratique et économique. Un filtre élimine le chlore, le plomb et autres résidus. Eau de source naturelle Pure et exempte de contaminants, idéale pour préserver la qualité gustative des aliments. Eau faiblement minéralisée N'altère pas les saveurs des préparations. Exemples : Volvic, Mont Roucous.

Conseils généraux

Vérifiez les étiquettes	Conservation
Privilégiez les informations sur la teneur en minéraux, le pH et l'origine. Recherchez en particulier le calcium, le magnésium et le potassium.	Stockez l'eau dans des récipients en verre ou en acier inoxydable pour éviter toute contamination par les plastiques.

Les propriétés remarquables de l'EAU HYDROGÉNÉE

Associer une cure détox à la consommation quotidienne de 600 ml d'eau hydrogénée constitue une méthode simple et efficace pour amplifier tous les bénéfices de la purification, et bien davantage encore.

L'hydrogène fut découvert par le physicien britannique Henry Cavendish en 1766. En 2007, le Professeur Shigeo Ohta, chercheur japonais, mit en évidence ses remarquables propriétés antioxydantes et détoxifiantes. Depuis, plus de 1 250 études scientifiques ont confirmé cette avancée, documentant aujourd'hui plus de 40 effets bénéfiques prouvés.

L'eau hydrogénée aide à neutraliser les radicaux libres, réduisant ainsi le stress oxydatif et encourageant la régénération cellulaire. Des études cliniques ont montré que sa consommation régulière peut améliorer les niveaux d'énergie, diminuer l'inflammation, soutenir le métabolisme et faciliter l'élimination des toxines.

De nombreux appareils permettant de produire de l'eau hydrogénée sont disponibles sur le marché, mais la qualité de production varie considérablement d'un modèle à l'autre.

Point clé : Pour bénéficier pleinement des avantages de l'eau hydrogénée, il est indispensable d'utiliser un appareil de qualité capable de produire entre 3 000 et 5 000 ppb d'hydrogène par cycle. Cette concentration garantit une efficacité optimale, maximisant les effets antioxydants et détoxifiants. Investir dans un appareil performant assure une production régulière et fiable, essentielle pour soutenir votre santé et votre bien-être au quotidien.

Détox et PERTE DE POIDS : ce qu'il faut absolument retenir

Détoxification et gestion du poids sont étroitement liées : éliminer la charge toxique peut améliorer le fonctionnement métabolique et faciliter la perte de poids. Voici les points essentiels à connaître pour optimiser votre démarche.

Le lien entre toxines et surpoids

Qu'elles proviennent de l'alimentation, de l'environnement ou du métabolisme interne, les toxines peuvent perturber les fonctions corporelles et contribuer à la prise de poids. Elles interfèrent avec le métabolisme, entretiennent l'inflammation et déséquilibrent les hormones, rendant la perte de poids plus difficile. En réduisant cette charge toxique, l'organisme retrouve un fonctionnement plus fluide, ce qui favorise naturellement l'amincissement.

Les bases d'une détox favorable à la perte de poids

1 Hydratation

Une hydratation suffisante est indispensable pour permettre aux reins d'éliminer efficacement les toxines. Préférez des eaux purifiées ou hydrogénées, reconnues pour leurs propriétés hydratantes et antioxydantes.

2 Alimentation

Intégrez des aliments riches en fibres — fruits et légumes frais en tête. Les fibres régulent le transit intestinal et facilitent l'évacuation des toxines. Les légumes crucifères comme le brocoli et le chou-fleur sont particulièrement recommandés.

3 Activité physique

L'exercice régulier stimule la circulation sanguine et lymphatique, accélérant l'élimination des toxines par la transpiration. Il booste par ailleurs le métabolisme, aidant à brûler les graisses plus efficacement.

Conseil fondamental à retenir : Si vous suivez une cure détox, commencez par 20 jours de purification avant d'introduire des brûle-graisses dans votre programme. Votre organisme ne sera jamais aussi réceptif à la combustion des graisses qu'après avoir débuté une détox. C'est une stratégie que la plupart des personnes ignorent, et qui pourtant produit des résultats remarquables. Elle explique aussi pourquoi tant de gens qui consomment des brûle-graisses n'obtiennent pas les résultats attendus : ils ont omis l'étape de détoxification préalable.

Détox puis perte de poids : la bonne méthode

Vous venez de le lire : on soutient le foie avant d'activer la combustion des graisses. C'est la logique d'Intégrale Détox.



- 20 jours de détox avant la phase métabolisme
- Un foie soutenu, un corps qui élimine mieux
- Une routine simple, une ampoule par jour
- Jusqu'à -43% sur les cures longues

Commencer ma cure

Fabriqué en France · Livraison offerte · Garantie satisfait ou remboursé à vie

3 recettes SUPER DÉTOX Bio et Végétales

Bowl complet au chia

Ingrédients

Pour le pudding de chia :

- 4 cuillères à soupe de graines de chia
- 250 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou de miel
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

Pour le topping :

- 1 banane tranchée
- 1 kiwi tranché
- 1/2 tasse de myrtilles
- 1/2 tasse de framboises
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée
- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- 1 c. à soupe de noix de pécan concassées
- 1 c. à soupe de baies de goji
- 1 c. à soupe de granola (optionnel)

Préparation

Pudding de chia :

Mélangez les graines de chia avec le lait végétal, le sirop d'érable et l'extrait de vanille dans un bol. Patientez 10 minutes puis mélangez à nouveau. Couvrez et réfrigérez au moins 2 heures, idéalement toute la nuit.

Assemblage :

Versez le pudding dans un grand bol. Disposez les fruits en cercle, puis parsemez les toppings selon votre goût.

Conseils :

Variez les fruits selon la saison. Ajoutez du beurre d'amande ou du yaourt végétal pour personnaliser la texture.

Bénéfices santé

Détox : Les graines de chia et les fruits frais, riches en fibres, soutiennent la digestion et l'élimination des toxines.

Antioxydants : Myrtilles, framboises et baies de goji apportent une concentration élevée d'antioxydants.

Oméga-3 : Les graines de chia et de chanvre constituent une bonne source d'acides gras essentiels.

Tagliatelles de légumes crus

Ingrédients

- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 avocat
- 1 poignée de roquette
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût

Préparation

Découpe des légumes :

Épluchez la carotte. À l'aide d'un économe ou d'une mandoline, taillez la courgette, la carotte, le concombre et le poivron rouge en fines lanières ressemblant à des tagliatelles. Coupez l'avocat en tranches.

Assemblage :

Dans un grand saladier, mélangez toutes les lanières de légumes et les tranches d'avocat. Incorporez la roquette. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, assaisonnez, mélangez délicatement et parsemez de graines de sésame.

Conseils :

Ajoutez du basilic ou de la menthe fraîche pour plus de parfum. Des noix ou des graines de tournesol apporteront du croquant.

Bénéfices santé

Détox : Les légumes crus, riches en fibres, soutiennent activement la digestion et l'élimination.

Antioxydants : Le poivron rouge et la carotte sont particulièrement riches en composés antioxydants.

Graisses saines : L'avocat et l'huile d'olive apportent des acides gras bénéfiques pour la santé cardiovasculaire.

Smoothie Vert Détox

Ingrédients

Pour le smoothie :

- 1 tasse d'épinards frais
- 1/2 concombre
- 1 pomme verte
- 1/2 avocat
- 1 kiwi
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 250 ml d'eau de coco
- Jus d'un demi-citron

Pour le topping :

- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée
- 1 c. à soupe de baies de goji
- 1 poignée de myrtilles
- 1 c. à soupe de granola (optionnel)

Préparation

Smoothie :

Versez tous les ingrédients du smoothie dans un blender. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.

Assemblage :

Versez le smoothie dans un grand bol. Disposez les toppings en surface selon votre envie.

Conseils :

Variez avec du kale ou de la laitue romaine. Préparez le smoothie la veille et conservez-le au réfrigérateur. Pour une texture plus crémeuse, ajoutez du yaourt végétal ou du beurre d'amande.

En intégrant cette recette à votre routine, vous bénéficiez d'un apport concentré en vitamines, minéraux et fibres, tout en soutenant activement l'élimination des toxines et votre vitalité globale.

Bénéfices santé

Détox : Légumes verts et graines de chia, riches en fibres, facilitent la digestion et l'élimination des toxines.

Antioxydants : Myrtilles et baies de goji offrent une protection antioxydante puissante.

Hydratation : L'eau de coco hydrate efficacement et fournit des électrolytes essentiels.

Les 19 PRINCIPAUX BÉNÉFICES d'une détox réussie

Nous avons exploré dans ce guide tout l'intérêt d'une cure de détox régulière, idéalement à chaque changement de saison ou dès que vous en ressentez le besoin. Plutôt qu'une longue conclusion, voici la liste des 19 bénéfices que vous pouvez retirer d'une cure intégrale, soutenue et régulière.

✓ Digestion améliorée Atténue les ballonnements, régularise le transit et soulage la constipation.	✓ Santé cardiovasculaire Contribue à réduire le cholestérol et la pression artérielle.
✓ Renforcement immunitaire Libère le système immunitaire de la charge toxique, renforçant les défenses naturelles.	✓ Meilleure absorption des nutriments Optimise l'assimilation des vitamines et des minéraux essentiels.
✓ Regain d'énergie Apporte un surcroît de vitalité et d'endurance au quotidien.	✓ Fonction hépatique optimisée Améliore l'efficacité du foie dans ses processus de filtration et de neutralisation.
✓ Peau éclatante Réduit les imperfections, améliore l'hydratation cutanée et ravive l'éclat du teint.	✓ Équilibre acido-basique Réduit l'acidité corporelle excessive, favorisant un pH physiologique équilibré.
✓ Perte de poids facilitée Élimine les toxines stockées dans les graisses et relance le métabolisme.	✓ Réduction des fringales Diminue les envies compulsives de sucré ou de salé, aidant à mieux contrôler l'appétit.
✓ Réduction de l'inflammation Atténue les douleurs articulaires et musculaires grâce à une action anti-inflammatoire.	✓ Confort intestinal Rééquilibre le microbiote, favorisant une meilleure digestion et une santé intestinale durable.
✓ Meilleur sommeil Favorise un sommeil plus profond et réparateur, avec moins de réveils nocturnes.	✓ Hydratation optimale Améliore l'hydratation de la peau et des organes internes.
✓ Équilibre hormonal Contribue à réguler les cycles hormonaux et à atténuer les symptômes de déséquilibre.	✓ Meilleure humeur Réduit le stress et l'anxiété, contribuant à un mieux-être mental global.
✓ Clarté mentale Améliore la concentration, la mémoire et les capacités cognitives.	✓ Cheveux et ongles renforcés Améliore la santé et l'apparence des phanères.
✓ Santé cardiovasculaire Contribue à réduire le cholestérol et la pression artérielle.	✓ Teint lumineux Rend la peau plus lumineuse, plus uniforme et plus résistante aux agressions extérieures.

VIVRE SAINEMENT

NOTRE RECOMMANDATION

Prête à passer à l'action ?

Offrez à votre organisme la cure détox 3-en-1 complète, et jugez par vous-même grâce à la garantie à vie.



- Les 3 phases : foie, drainage, métabolisme
- 16 plantes hautement dosées, sans sucre
- Fabriqué en France, sans abonnement
- Satisfait ou remboursé à vie, sans risque

Découvrir Intégrale Détox

Fabriqué en France · Livraison offerte · Garantie satisfait ou remboursé à vie