

## Détoxification

A qui s'adresse la détoxification ?

Tout le monde peut faire une cure détox.

Attention toutefois, si vous souffrez d'obésité, de diabète ou de troubles de la thyroïde, veillez à consulter tout d'abord un spécialiste ou votre médecin. Ne vous lancez pas dans cette pratique sans un avis médical préalable.

La fréquence des détoxifications dépendra de votre mode de vie et de ce que vous en attendez. Si vous voulez perdre du poids et que vous avez de mauvaises habitudes comme fumer ou boire de l'alcool, vous devrez vraisemblablement avoir recours à la détoxification plus souvent. Si vous cherchez simplement à maintenir un bon équilibre digestif, vous l'utiliserez moins souvent. Mais quelle que soit la fréquence, tout le monde a besoin de détoxifier son corps de temps à autre.

### Détoxification pour perdre du poids

Si vous cherchez à perdre du poids alors la détoxification peut vous y aider. Elle va vous débarrasser des déchets stockés dans votre corps et vous vous sentirez plus léger. Une grande partie des personnes qui cherchent à perdre du poids choisissent de le faire par le biais de la détoxification, qui est un des meilleurs moyens pour le faire rapidement mais surtout sainement.

Parce que vous avez tendance à stocker des déchets dans l'intestin, vous pouvez vous sentir ballonné et retenir du poids. La détoxification éliminera ces déchets. Cela étant dit, la détoxification n'est pas un laxatif, c'est un moyen naturel d'éliminer les déchets stockés dans votre organisme ce qui provoque une perte de poids immédiate.

### Détoxification pour éliminer les toxines

Beaucoup de célébrités utilisent la détoxification pour se débarrasser des toxines en buvant régulièrement des boissons détoxifiantes. Vous pouvez éliminer les toxines de votre corps en utilisant une des nombreuses formules de purification du corps. Cela vous permettra de maintenir votre corps propre et exempt de substances toxiques que vous absorbez ou que vous respirez. Si vous fumez, buvez ou n'avez pas une alimentation très saine, il est fortement conseillé d'avoir recours à la détoxification. Elle ne se substitue pas à toute pratique favorisant une bonne santé mais elle peut aider à atténuer les problèmes causés par les toxines.

### Maintenir le système digestif en bonne santé

N'oubliez pas, la santé de votre système digestif est vitale pour la santé générale de votre corps. Le cancer du côlon est la deuxième cause de décès par cancer. Avec plus de 36 000 nouveaux cas et 16 000 victimes par an, la France se classe juste derrière les Etats Unis et l'Australie.

Le cancer du côlon résulte de la présence de polypes dans le côlon. Ces polypes sont souvent dus aux déchets stagnants dans le côlon. La détoxification du corps élimine les déchets de l'organisme et permet de conserver un côlon propre.

En plus de cela, de nombreuses méthodes de détoxification contiennent des herbes, des vitamines et des minéraux qui traitent également l'appareil digestif et nourrissent les différents organes en nutriments nécessaires pour les maintenir propres. Les organes digestifs redistribuent ces nutriments à l'ensemble de l'organisme, au cœur, au cerveau et autres organes vitaux. C'est par le biais de l'appareil digestif que la détoxification nettoie tout le corps.

Il existe une grande quantité de produits de détoxifiants sur le marché. La plupart d'entre eux ont pour but de maintenir un bon équilibre dans l'organisme, d'autres se concentrent sur le nettoyage des toxines ou sur la perte de poids.

Lorsque vous pratiquez la détoxification chez vous, vous pouvez créer vos propres remèdes en utilisant des ingrédients naturels. Plus tard dans ce livre nous parlerons plus en détail de ces formules, comment les utiliser et nous allons même vous donner quelques recettes.

Alors que tout le monde peut purifier son organisme à domicile, cela ne devrait jamais se substituer à une bonne hygiène de vie. Même si elle peut vous aider à éliminer et à améliorer le fonctionnement de votre organisme, le meilleur moyen de rester en bonne santé est d'éviter les toxines, les médicaments et une mauvaise alimentation.

## About the Author

Auteur Jean Malouin [Recevez un extrait du livre gratuitement](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)