

*Nettoyage de printemps : chassons nos toxines :
maigrir, drainer : c'est le moment !*



Les excès de l'hiver, la pollution et l'hygiène de vie imparfaite font qu'un drainage est souvent salutaire pour notre corps au début du printemps. Si l'amélioration des fonctions de drainage peut aider à retrouver un équilibre métabolique favorable à la perte de poids, elle ne peut agir que dans le cadre d'une amélioration de l'hygiène alimentaire et d'une vie saine.

Drainer, c'est l'action de détoxifier, détoxiner, d'éliminer les toxines, accumulées à l'intérieur de l'organisme.

Détoxifier c'est éliminer les substances toxiques que nous avons ingérées ou respirées : pollution extérieure, pesticides, antibiotiques, additifs alimentaires, tabac, drogues, alcool, médicaments divers et variés, intoxications accidentelles.

Détoxiner c'est éliminer les déchets produits par notre métabolisme : renouvellement cellulaire, oxydations, digestion, stress...

Les organes qui sont chargés de ces tâches, constituent le groupe des émonctoires . Ce sont :
les reins, foie, poumons, estomac, vessie, vésicule biliaire, pancréas, colon, la peau.

L'accumulation des déchets dans le sang et les organes favorise le vieillissement cellulaire, les maladies métaboliques, la surcharge pondérale et affaiblit le système immunitaire.

Voici quelques produits et plantes que l'on retrouve dans un grand nombre de préparations drainantes, pour aider à maigrir :



- **le pissenlit** : il est à la fois un diurétique léger et un stimulant du transit
- **l'orthosiphon** : est diurétique
- **le thé vert** : diurétique, tonifiant et activateur de la lipolyse (élimination des graisses)
- **le bouleau** : il augmente la diurèse, et stimule donc les reins.
- **Romarin : partie fleurie** : stimule la sécrétion biliaire et la détoxification hépatique
- **Artichaut : feuilles** : stimule formation de la bile ; protège cellules hépatiques.
- **Radis noir** : augmente quantité et fluidité de la bile ; draineur hépatobiliaire.
- **Curcuma et Chardon Marie** : favorisent sécrétion et excrétion de la bile.
- **les probiotiques** : ils aident à améliorer la flore bactérienne intestinale. Cette flore participe à l'absorption et à l'élimination au niveau de la paroi de l'intestin.
-

La période de drainage s'accompagne d'une alimentation très saine, le plus possible faite maison, riche en vitamines et minéraux, en évitant alcool et tabac.

Les plantes se prennent en extraits fluides de plantes fraîches, ou déshydratées en gélules ou en infusion.

Demandez conseil à votre nutritionniste !

