



DÉTOX ET REVITALISATION

LES SECRETS POUR RETROUVER SON ÉNERGIE

by Audrey Harlez



BIENVENUE

Je suis naturopathe et je suis ravie de t'offrir ce guide qui t'accompagnera sur le chemin de la Santé.
Passionnée par le corps humain et sa perfection je te donne les clés pour nettoyer, purifier, stabiliser et renforcer ton organisme grâce aux cures naturopathiques de détoxification et de revitalisation.

Enjoy!

Andrey



TABLE DES MATIÈRES

01 - 04

INTRODUCTION

Nous sommes ce que nous mangeons

05 - 08

DÉTOXIFICATION

Que ton aliment soit ton premier médicament

09 - 10

REVITALISATION

Règle des 3V: Vrai Vivant Végétal

10 - 15

CONCLUSION

Tu es la personne la plus importante de ta Vie





NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS

La naturopathie est une médecine traditionnelle éducative et préventive qui appréhende l'humain dans sa globalité aussi bien sur le plan physique, psychique qu'émotionnel.

Dans ce guide nous parlerons uniquement alimentation cependant le fait de changer tes habitudes alimentaires remontera ta vitalité mais modifiera également l'énergie à l'intérieur de toi, ton humeur, ton état d'esprit et ta façon de t'adapter aux situations stressantes.

En mangeant Vivant, Vrai, Végétal,
ton organisme retrouvera son équilibre Corps - Cœur - Esprit



PARTIE 1

DÉTOXIFICATION

"Que ton aliment soit ta première médecine"

Hippocrate



DÉTOXIFICATION

QU'EST CE QU'UNE DÉTOX ?



La détoxification est un processus naturel qui permet de garder un équilibre intérieur que l'on nomme terrain.

J'aime comparer le terrain au jardin intérieur.

Si tu n'apportes pas ce dont ton jardin a besoin, il sera fané, abimé ou malade. Alors tu veilleras à l'ensoleillement, à l'hydratation, à l'environnement, à l'apport d'engrais, d'amour et tout ce qui pourrait redonner beauté et protection à ton jardin. Ton jardin intérieur ou terrain représente donc ta capacité à l'instant T à t'adapter à un agent stressant.

Ton organisme réagit en fonction de ses ressources, de son histoire et de son mode de vie.

Veiller à l'équilibre de son terrain est primordial car toute maladie commence par sa dégradation.

Nos organes d'élimination (reins, intestins, foie, peau, poumons) appelés émonctoires en naturopathie sont là pour veiller à cet équilibre et sont en charge d'éliminer les déchets produits par l'organisme (radicaux libres, acide urique ou lactique, débris de cellules usagées etc) ainsi que les déchets provenant de notre environnement (additifs, colorants, conservateurs, solvants, pesticides, médicaments, pollution, cigarette etc).

Tu peux donc soutenir ton organisme dans son processus de détoxification mais plus l'organisme est encrassé plus la détox doit être douce pour éviter des crises d'élimination trop violentes.

Avant une détox on veille évidemment à l'ouverture des émonctoires et à une force vitale suffisante!

DÉTOXIFICATION

DIFFÉRENTS PALIERS

Palier 1 : Le but de cette 1ère phase de détoxification est de réduire au maximum les sources de surcharge, autrement dit tout ce qui peut encrasser l'organisme et diminuer l'énergie vitale: aliments industriels, raffinés, transformés, soda, produits laitiers d'origine animale (surtout vache), céréales (surtout blé), excès de protéines animales et d'excitants. Il y a aussi les sources exogènes provenant de notre environnement comme les additifs, les colorants, les conservateurs, les solvants, les pesticides, les médicaments, la pollution, la cigarette etc etc

Palier 2 : Afin de continuer de soulager le système digestif, dissocie les protéines animales et les glucides sur le même repas. Protéines/légumes le midi, glucides/légumes le soir. Ces deux catégories d'aliments ne se digèrent pas au même pH et provoquent maux de ventre, ballonnement etc

Palier 3 : Tu peux pousser le processus de détox en effectuant une cure de jus de légumes ou bien une monodiète qui consiste à ne manger qu'un seul fruit ou légume tout au long de la journée pendant une moyenne de 3 jours. Les plus courantes se font avec de la banane, de la pomme, du raisin ou de la carotte. Cette phase de semi repos digestif facilitera le processus de nettoyage profond. Attention cependant à ce que ta force vitale soit suffisante.



DÉTOXIFICATION

ZOOM SUR LA FORCE VITALE



La Force vitale est indispensable pour la détoxification et l'élimination car si le corps dispose d'une faible réserve, celui-ci ne pourra pas se nettoyer et exprimer les symptômes d'élimination.

Cette énergie vitale est répartie par l'organisme selon un ordre de priorité, la digestion et l'activité cérébrale/émotionnelle étant les plus grosses dépenses d'énergie vitale.

Difficile de bien digérer en période de stress, difficile d'être brillant intellectuellement après un repas très copieux.

Ensuite l'énergie est dirigée pour l'activité motrice, et enfin elle est disponible pour le processus de nettoyage et de régénération.

C'est pour cela que le corps se nettoie et se régénère en grande partie la nuit.

DÉTOXIFICATION

MESURE TA FORCE VITALE



Je te propose de mesurer ta force vitale à cet instant T.

Pour chaque question compte :
2 points si ta réponse est TOUJOURS,
1 si ta réponse est PARFOIS et
0 si ta réponse est JAMAIS.

Cette force vitale est ton énergie de vie et elle permet de potentialiser tes capacités d'auto-régulation et de régénération.

Si ta force vitale est inférieure à 12 ne pratique pas de monodiète et contente toi des paliers 1 et 2 et de la phase de revitalisation.

	0	+1	+2
Mon sommeil est suffisant et réparateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon énergie est constante tout au long de la journée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des projets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma libido est satisfaisante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon humeur est stable et joyeuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis serein et je ne connais pas le stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis épanoui dans ma vie personnelle et professionnelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes organes d'élimination fonctionnent correctement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je suis malade c'est intense et je récupère facilement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon rythme de vie me correspond	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



DÉTOXIFICATION

PRÉPARER SA MONODIÈTE



La monodiète est idéale à faire lors des inter-saisons. Le printemps est propice au nettoyage du foie et l'automne à celui du rein.

Attention la monodiète est déconseillée si ta force vitale est inférieure à 12, aux enfants, aux femmes enceintes et allaitantes et aux personnes ayant des troubles du comportement alimentaire.

Pour réussir ta monodiète il est très très important d'effectuer une descente et une remontée alimentaire:

J-4: suppression des protéines animales

J-3: suppression des protéines végétales

J-2: suppression des céréales (donc uniquement fruits/légumes)

J-1: consommation exclusive de fruits et de légumes

La remontée alimentaire se fait exactement de la même façon dans le sens inverse.

Cette détox profonde peut provoquer des symptômes d'élimination tels que boutons, langue chargée, maux de tête, mauvaise haleine, mauvaise odeur corporelle, mucus, nausées, palpitations etc

Puis une fois ton organisme détoxifié, toutes ses fonctions et ses systèmes seront comme neufs!

Tu retrouveras de la qualité dans ton sommeil, ta peau, ton système immunitaire, ton humeur, ta concentration, ta digestion, ta vitalité etc etc



DÉTOXIFICATION

RÈGLES D'OR

Voici une liste de choses à mettre en place pour être certain de réussir sa monodiète :

- Anticipe! Fais le tri dans tes placards
- Hydrate-toi d'autant plus avec une eau de qualité et des tisanes
- Mastique et mange suffisamment
- Bouge avec douceur
- Détends-toi et prends du temps pour toi
- Fais circuler la lymphe
- Si possible isole-toi
- Et surtout écoute toi!!

La personne la mieux placée pour savoir si la détox se passe bien c'est toi! Respecte tes besoins de sommeil, veille à ne pas trop tirer sur ta force vitale si tu es fatigué. Personne ne sait mieux que toi ce dont tu as besoin.





PARTIE 2

REVITALISATION

La règle des 3V
Vivant Vrai Végétal





CHAPTER 2

REVITALISATION

En 1ère intention avant une cure de détox si la force vitale n'est pas suffisante ou bien après, la cure de revitalisation permet de combler les carences en profondeur.

Vitamines, minéraux, oligo-éléments, anti-oxydants, enzymes, oméga3, cette cure permet de faire le plein et de recharger les réserves de l'organisme afin de lui permettre un fonctionnement optimal.

Exit les produits industriels, raffinés et source de toxines et place à l'alimentation Vrai, Végétale et Vivante!

Eau de qualité, fruits et légumes crus et cuits à la vapeur douce, graines germées, algues fraîches ou en paillettes, pollen, aliments lacto-fermentés, fruits séchés naturels de couleur marron, amandes/noix/noisette, petits poissons gras, céréales complètes, légumineuses, coquillages, levure de bière, germe de blé, poudre d'ortie, graines moulues lin/chanvre/chia, etc etc

Autant d'aliments de qualité source de micronutriments qui revitaliseront l'organisme.



REVITALISATION

SANS OUBLIER

Prendre soin de son alimentation est indispensable en cure de revitalisation mais pas que!

Prendre du temps pour se détendre, respirer, faire une activité physique, pratiquer un art, se reposer, lire, prendre un bain, ralentir, éliminer les sources de conflits, se reconnecter à la nature sont autant d'outils pour aider le corps à se revitaliser, se ressourcer. se régénérer.

L'usage de compléments alimentaires peut être un plus ponctuellement et avec modération:

Jus d'herbe d'orge, plasma de Quinton, eau hydroxydase, echinacéa, eleuthérocoque, ginseng, propolis, gelée royale, prêle/ortie/bambou, compléments minéraux ou vitaminiques.

Mais il faut aussi prendre soin de son intestin et de son microbiote!





CHECK-LIST

Je te propose ici de lister toutes les nouvelles habitudes de vie ou habitudes alimentaires que tu vas mettre en place!

Tes Notes



CONCLUSION

POUR TERMINER

Les cures de détox et de revitalisation sont indissociables et te permettront de retrouver énergie et bien-être, vitalité et santé!

Évidemment si tu as un dysfonctionnement ou une pathologie quelconque, je te conseille de consulter ton médecin et d'être suivi par un naturopathe dont les conseils seront personnalisés et adaptés à ta problématique.

Je te souhaite une belle mise en pratique et au plaisir de te retrouver sur le chemin de la Santé!

Merci !



POUR ALLER PLUS LOIN

EBOOK, ATELIERS, OU CONSULTATIONS!

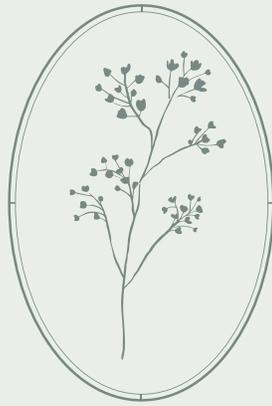
Mon Ebook "Dévoiler son potentiel Santé" va encore plus loin dans la réforme alimentaire et l'autonomie.

Mes ateliers en présentiel à Ceyreste sont une bulle de reconnexion à Soi et de découverte de la naturopathie.

Mes consultations se font à mon cabinet à St-Cyr-sur-Mer ou bien en visio!

POUR TOUT SAVOIR
WWW.GREENTAVIE.COM





Tu as des questions ?

AUDREYHARLEZ.NATURO@GMAIL.COM

WWW.GREENTAVIE.COM

INSTA / FB: GREEN_TA_VIE

06 58 31 81 92