



Quelle est la capacité de détoxification de mon corps ?

Votre corps se détoxifie naturellement, chaque jour. Si vous vous sentez constamment fatigué, cela peut être le signe que votre organisme a du mal à se détoxifier. La nuit, pendant le sommeil, votre corps passe en mode repos et prend le temps de se régénérer et de récupérer. Mais si votre organisme est surchargé de toxines, il peut avoir du mal à évacuer les substances étrangères. Par « toxines », nous entendons l'alcool, les aliments transformés et les facteurs environnementaux tels que les matières plastiques et la pollution atmosphérique.

Quels signaux corporels sont révélateurs d'une faible détoxification ?

Le corps émet plusieurs signes pour indiquer une faible capacité de détoxification. Répondez aux questions ci-dessous pour établir un graphique de votre capacité de détoxification.

Fatigue permanente

Difficulté à se concentrer ou sensation de « tête cotonneuse »

Humeur régulièrement dépressive ou mauvaise humeur

Souffre de raideurs matinales

Raideur après une période de repos

Vertiges rapides, brouillard ou difficultés de concentration

Problèmes de craquement des articulations

Douleurs musculaires ou articulaires fréquentes

Mal de dos ou mal de tête

Utilisation fréquente d'analgésiques

Problèmes fréquents de sinus

Vous avez sommeil l'après-midi

Difficulté à s'endormir ou à rester endormi

Formation de gaz ou flatulences après les repas

Moins d'une selle par jour

Apparition rapide d'ecchymoses

Récupération lente après un exercice modéré

Peu d'envie de faire de l'exercice et/ou sensation de léthargie

Quelques kilos de trop

Allergies et/ou intolérances alimentaires

Exposition à des produits chimiques (y compris les détergents et les teintures pour cheveux)

Arthrite et/ou maladies auto-immunes (par exemple, psoriasis, Hashimoto)

Environnement de travail/de vie mal ventilé

Alimentation principale non biologique

Consommation régulière d'aliments gras, transformés ou frits

Forte envie de produits riches en glucides tels que le pain, les pâtes et les produits sucrés

Consommation de café, de cigarettes, de sucreries ou de boissons gazeuses pendant la journée

Souffre d'inflammation (sous-cutanée)

Blanc de l'œil devenant facilement jaune

Peau sèche, démangeaisons des pieds ou pieds squameux

Taches brunes ou décolorations de la peau

Goût métallique fréquent dans la bouche

Vision floue

Difficulté à supporter les repas gras

Cernes sous les yeux

Antécédents de calculs dans la vésicule biliaire ou dans les oies biliaires

Total



Avez-vous coché 4 signes ou plus ? Alors vos symptômes actuels peuvent être dus à une surcharge toxique. Consultez un professionnel de la santé pour un soutien approprié.

Mesures de soutien à la détoxification

- Prenez le temps pour manger, au moins 15 à 20 minutes
- Mâchez bien votre nourriture (20 à 30 fois par bouchée) jusqu'à ce qu'elle soit épaisse comme de la compote de pommes.
- Ne mangez que lorsque vous avez faim et que vous êtes calme
- Visez trois repas principaux par jour et limitez le nombre de collations entre les repas.
- Mangez de préférence pas plus de trois heures avant d'aller vous coucher.
- Mangez autant que possible des aliments purs, originaux et peu transformés.
- Avez-vous des problèmes de digestion ? Dans ce cas, évitez la combinaison de protéines et de glucides dans un même repas.
- Ne mangez pas trop, cela surcharge le système digestif.
- Mangez des aliments d'origine animale avec modération
- Mangez beaucoup de légumes, environ 500 à 600 grammes par jour. Les légumes à feuilles vertes et les légumes amers comme l'endive, le radis et la chicorée sont bons pour le foie.
- Buvez au moins 1½ à 2 litres d'eau (purifiée) ou de tisane par jour.
- Buvez régulièrement un verre de jus de carotte (fermenté).
- Faire de l'exercice quotidiennement en plein air, de préférence dans la nature



ENERGETICA
Natura®