



## Détox



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Détox

*Christopher Vasey*

Détox Christopher Vasey

 [Télécharger Détox ...pdf](#)

 [Lire en ligne Détox ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Détox Christopher Vasey

---

128 pages

Extrait

Introduction

Lorsque l'on commence à se sentir fatigué, encrassé, rouillé, voire malade, que l'on a perdu sa vivacité, son élan et sa joie de vivre, il est temps de se détoxiquer.

La surcharge de notre organisme en toxines est en effet la cause profonde de notre mal-être et de nos maladies d'après la médecine naturelle. Éliminer toutes ces substances nocives qui encombrent notre sang et nos tissus, autrement dit détoxiquer, est par conséquent la chose la plus importante à faire.

Bien des gens veulent se détoxiquer, mais ne savent pas comment. Ils ignorent par où commencer et comment procéder. Certaines personnes se lancent quand même, mais elles ne sont pas sûres si ce qu'elles font est juste et, pour cette raison, abandonnent leur cure à la première difficulté ou incertitude.

Le programme de détoxication proposé ici veut remédier à ces obstacles. Il explique exactement quoi faire et quand.

Cette cure de détoxication s'étend sur 4 semaines. C'est un minimum pour éliminer des toxines qui s'accumulent depuis des mois ou des années dans l'organisme. C'est aussi le temps nécessaire pour introduire les différentes techniques de détoxication et laisser le lecteur se familiariser avec elles.

La cure de détoxication se déroule autour de trois grands axes :

### 1. La stimulation des émonctoires

Les intestins, le foie, les reins, la peau et les poumons sont les organes chargés de filtrer les déchets hors du sang et d'éliminer vers l'extérieur de l'organisme. Ils sont donc les portes de sortie obligatoires des toxines. Les stimuler, c'est soutenir et intensifier la détoxicification de l'organisme.

### 2. Un apport suffisant d'eau

L'eau est le support indispensable au transport des toxines à l'intérieur du corps et pour leur élimination par les émonctoires. Boire assez et même, pour un certain temps, au-delà des besoins normaux, a un effet détoxiquant.

### 3. La diète

Il ne suffit pas d'éliminer les toxines, il faut également veiller à ne pas en mettre trop dans l'organisme. Or, les aliments que nous consommons sont la source principale des toxines. Un réglage alimentaire et des diètes permettent de réduire l'apport de toxines et de favoriser leur élimination.

Ce programme de détoxication convient à tous, aussi n'est-il pas trop strict. Il peut être suivi tout en poursuivant ses activités professionnelles. Simple à appliquer, il réalise néanmoins un nettoyage en profondeur de l'organisme et redonne par là plein d'énergie, de santé et d'élan.

Offrez-vous 4 semaines de détoxication ! Présentation de l'éditeur

Détoxiquer consiste à rétablir le fonctionnement optimal des 5 émonctoires (le foie, les intestins, les reins, la peau et les poumons), afin de favoriser l'évacuation des toxines.

Voici un programme de détoxication progressif et personnalisé en 4 semaines. Les techniques de drainage (plantes médicinales, aliments spécifiques, diète hypotoxique, bains, frictions, cures d'eau...) vous aideront à purifier efficacement votre organisme. Vous serez ainsi guidé(e) étape par étape pour progresser dans votre cure afin de retrouver énergie et vitalité ! Biographie de l'auteur

Christopher Vasey est un naturopathe installé en Suisse qui a fait connaître à un plus large public les principes de base de la naturopathie, tels que les concepts d'équilibre acido-basique, d'élimination des toxines, d'équilibre entre les carences et les surcharges, etc. Il a ainsi contribué à mettre à disposition des moyens puissants, simples et efficaces pour gérer son bien-être, sa santé et sa vitalité. Ses livres sont traduits dans de très nombreuses langues et rencontrent un large succès aux États-Unis.

Il propose aussi des formations vidéos. Plus d'informations sur

[www.weelearn.com/cat/les-formations/sante-et-bien-etre/page/le-guide-de-l-equilibre-acido-basique](http://www.weelearn.com/cat/les-formations/sante-et-bien-etre/page/le-guide-de-l-equilibre-acido-basique)

Download and Read Online Détox Christopher Vasey #0WPIV6RJZQU

Lire Détox par Christopher Vasey pour ebook en ligneDétox par Christopher Vasey Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Détox par Christopher Vasey à lire en ligne.Online Détox par Christopher Vasey ebook Téléchargement PDFDétox par Christopher Vasey DocDétox par Christopher Vasey MobipocketDétox par Christopher Vasey EPub

**0WPIV6RJZQU0WPIV6RJZQU0WPIV6RJZQU**