Actuellement, la plupart de l’alimentation provient de l’industrielle. La valeur nutritionnelle s'est détériorée. Les aliments sont raffinés et appauvris contenant des conservateurs, des sucres et des graisses saturées. Les engrais chimiques et la pollution dégradent les nourritures.

Combiné à un stress répétitif et un excès de nourriture, le corps supporte une rude épreuve. Il s‘efforce de lutter contre une accumulation de toxines altérant sa capacité à fonctionner.

Les problèmes digestifs, la prise de poids, le stress, la fatigue et la perte d'énergie évoquent que le corps a besoin d'un traitement DETOX.

## Effets bénéfiques sur les organes du corps

La détox, est une méthode permettant d’évacuer les déchets présents dans l’organisme. Ces déchets perturbent ou ralentissent le bon fonctionnement des organes du corps comme les poumons, le foie, le système digestif, la vessie, les reins et le système urinaire. La détoxication peut s’effectuer par la consommation de nourritures antioxydants et détoxifiants. Il s’agit des aliments à faible index glycémique mais qui renforcent les organes. Il existe plusieurs organes d'élimination dans le corps, c'est-à-dire des organes qui favorisent l’évacuation des toxines.

Chacun des organes fonctionne à son propre niveau. Il élimine les toxines du corps.

La peau, par exemple, permet d’expulser les toxines par la sueur et le sébum qui sortent des pores.

Les reins filtrent l'eau. Ils éliminent les toxines excrétées du sang par l'urine.

Le foie, quant à lui, intervient dans le filtrage des impuretés du sang. Il est responsable de l’évacuation de l'alcool.

En matière de détoxication, le système digestif et la vessie jouent des rôles prépondérants. Les intestins jouent un rôle clé dans la digestion, l'absorption des nutriments tels que les minéraux, les vitamines les glucides, les protéines, les lipides.

## Action diurétique pour la rétention d'eau

La detox est un traitement sur le système urinaire. En effet, elle améliore l’élimination et la circulation de l'eau dans le corps. Elle permet d’éviter la rétention d'eau, résultant des mauvaises alimentations et des déséquilibres hormonaux. Dans certains cas, le problème relatif à la rétention d'eau provoque la cellulite. L'eau demeure entre les cellules et conduit à la peau d'orange. Les draineurs aident considérablement pour lutter contre les perturbations liées à la rétention d'eau.

## Effet brûleur de graisse

Dans le cadre de détoxication, certains aliments drainants favorise le brule-graisse. En d'autres termes, ils renforcent le corps afin qu'il puisse évacuer les calories d’une manière efficace.

## Combiner désintoxication et régime alimentaire

L'objectif principal d'une détoxication n’est pas de perdre du poids. Celle-ci vise à nettoyer le corps et améliorer le bien-être en éliminant les toxines. Toutefois, avec des changements alimentaires et des diététiques, une détox peut avoir une incidence sur la perte de poids. En effet, une meilleure alimentation pendant la cure détox peut contribuer à la perte du poids. Il importe seulement d’adopter des nourritures saines et un apport en calorie approprié au profil avec des faibles ratios en graisses et en glucides. En outre, pendant un régime détox, il est recommandé de boire beaucoup d’eau, au moins 1,5 litre par jour. Les aliments transformés et les additifs sont également à éviter.

Une détoxication reste une pratique courte et temporaire. Il est idéal comme une étape avant de commencer un régime à long terme ou un changement de régime. En optant pour les légumes, les fruits, et les produits naturels et biologiques, une détox permet une base plus saine. Idéalement, vous réintroduisez ensuite progressivement les protéines telles que les légumineuses, la viande blanche et le poisson. Vous pouvez aussi combiner cela avec des exercices physiques périodiques.

Une cure de désintoxication est un traitement qui dure quelques semaines et qui permet de rééquilibrer votre alimentation. Le régime consiste à nettoyer votre corps et à le remettre sur la voie de la perte de poids.

## Bien être

Le principe de la détox consiste à purifier les organes d’évacuation afin qu'ils puissent à nouveau fonctionner de manière optimale. Le corps devient "éclairé", gagne en vitalité et augmente son immunité. Une cure de détox favorise l'équilibre général qui donne un sentiment de confiance. Elle est parfaite pour le moral. Elle améliore l’humeur. La personne n’est plus sensible au stress. Les cheveux sont brillants. Le teint devient éclatant. Il s’agit des signes de bien-être.