

Désintoxication naturelle du corps

Du citron pour stimuler le foie

Le foie constitue un organe prioritaire dans le processus de détoxification. Car si ses fonctions sont multiples, il est surtout chargé d'éliminer les déchets et de neutraliser les toxines en circulation dans l'organisme. Pour le stimuler, Jane Scrivner, auteur de "Détox, mode d'emploi" (Marabout, 2001), conseille de commencer sa journée en buvant un jus de citron frais mélangé à de l'eau chaude. Si l'on connaît les vertus stimulantes et antiseptiques du citron, on sait moins qu'il est d'une remarquable efficacité pour dynamiser les foies encombrés.

Du pissenlit pour soulager les reins

Les reins filtrent le sang à raison de sept litres par heure, éliminant ainsi, via les urines, les substances inutiles ou nuisibles. Le pissenlit, surnommé le "grand nettoyant", facilite leur fonction d'élimination. Vous pouvez, bien sûr, le consommer en salade. Maurice Messegué, herboriste, conseille de le préparer en tisane, associé à de la fumeterre, du romarin et de l'ortie (quatre pincées de chaque dans un demi-litre d'eau), à boire dans la journée. Le pissenlit existe aussi sous forme de gélules de poudre "cryobroyée" (en pharmacies).

Du riz pour expulser les toxines

S'il est nécessaire de "désencrasser" le foie et les reins, il importe aussi de leur accorder un répit en évitant l'absorption de nouvelles toxines. Avez-vous la volonté de supprimer, pendant la cure, la viande, le fromage (excepté celui de brebis, plus digeste), les œufs, le café, le chocolat, l'alcool, sans oublier le pain et le lait ? Ces aliments demandent en effet au corps davantage d'effort pour être digérés. Pour compenser, mettez les petits plats dans les grands et amusez-vous à préparer fruits et légumes, crus ou cuits, associés à du poisson, des céréales, des noix...

Autre aliment à privilégier : le riz. Grâce à son taux de potassium élevé, il stimule l'expulsion des toxines. Pour vous régaler, inspirez-vous des recettes du livre "Se désintoxiquer sans peine" (ADN, 2001) d'Angelika Ilies.

Des bains au sel de magnésium pour transpirer

Redécouvrez les vertus du sel d'Epsom, autrefois nommé "sel de médecin". Ce sel de magnésium (en pharmacies et magasins diététiques) est réputé activer le processus de transpiration et de détoxification du corps. Diluez une livre de sel dans un bain chaud ; détendez-vous une quinzaine de minutes dans l'eau, puis massez-vous avec un gant de toilette.

A la sortie du bain, enveloppez-vous dans un peignoir en éponge. Une sudation

abondante et une grande sensation de fatigue peuvent suivre : mieux vaut donc prendre ce bain en fin de journée, à raison de deux fois par semaine (excepté durant la période des règles).

Des gommages pour illuminer la peau

Lorsque le foie et les reins sont trop sollicités, la peau finit par servir de décharge au trop-plein de déchets accumulés dans le sang. Non seulement ces toxines produisent des radicaux libres qui accélèrent son vieillissement, mais elles entravent la circulation sanguine, garante d'une peau douce, ferme et lumineuse.

Le bon geste : sur une peau sèche, avant de vous laver, frictionnez-vous quelques minutes à l'aide d'une brosse à poils fermes ou d'un gant en luffa (éponge végétale). Commencez toujours par les pieds puis remontez vers le haut du corps. Chaque geste s'accomplit vers le cœur, sans mouvement de va-et-vient. Pour le visage, utilisez un gant de toilette sec. Enfin, tous les trois jours, procédez à un gommage avec une crème adaptée.

Une crème pour se protéger de la pollution

Exposée à la pollution, notre peau finit par manquer de souffle. Arrivent en cascade échauffement, tiraillements, rougeurs, traits tirés...

Deux solutions : offrir à sa peau les moyens de se défendre grâce à l'apport de substances antioxydantes qui l'aideront à lutter contre les radicaux libres (crèmes au thé vert ou à la vitamine E) ; ou privilégier les actifs capables de capter et neutraliser les molécules polluantes à fleur de peau. Une promesse difficile à tenir, les polluants étant multiples. En attendant de disposer d'un indice de protection de pollution sur vos produits, tournez-vous vers des laboratoires qui justifient d'études concrètes tels Biotherm (crème Hydra-Détox), Helena Rubinstein (Urban active) ou Clarins (Multi-Active Jour).

Un drainage lymphatique pour éliminer

Les ganglions lymphatiques sécrètent ce que les Grecs appelaient "sang blanc". La lymphe contient en effet les globules blancs, qui sont chargés d'absorber cellules mortes et toxines pour les éliminer. Le drainage lymphatique est une forme de massage destiné à donner un coup de fouet à un système lymphatique paresseux en stimulant les ganglions du cou, des aisselles, de l'aîne, du creux des genoux et des bras. Il est en principe pratiqué par un kinésithérapeute (environ 43 euros). Comptez-en une dizaine pour un résultat "visible".

Une irrigation du côlon pour se régénérer

Il s'agit d'une sorte de lavement de l'intestin, réalisé à l'aide d'eau filtrée injectée par un tuyau via le rectum et destiné à éliminer tous les déchets présents dans le côlon.

Cette irrigation du côlon (ou hydrothérapie) procure une agréable sensation de bien-être, tout en éliminant les problèmes de constipation et d'aérophagie.

« Il ne s'agit pas d'une solution miracle et elle doit s'accompagner d'une remise à plat de l'hygiène de vie, prévient Alain Rousseau, naturopathe. Sa pratique ne se justifie pas lorsque le patient est très fatigué, qu'il souffre de colites, ou que la musculature abdominale est trop faible pour faire face à la poussée interne de l'eau. » L'hydrothérapie du côlon est pratiquée par un médecin, un kinésithérapeute ou un naturopathe (à partir de 76 euros).

Une tisane pour épurer

Si votre corps a soif de pureté, buvez de l'eau en priorité (pas moins d'un litre et demi par jour). Essayez aussi les infusions (une tasse par jour) au bouleau ou à l'orthosiphon, deux plantes reines de l'élimination. La première, diurétique et "désinfiltrante", est recommandée contre la rétention d'eau. La seconde, formidable draineur de l'organisme, contribue à faire baisser le taux de cholestérol.

Se purifier, pourquoi ?

Peut-on accéder à une vie meilleure par une purification du corps et de l'âme ? Ou contrecarrer la violence du monde par une forme de pureté intérieure ? Des questions que l'on se pose face à la multitude d'ouvrages et de produits prônant les vertus de la détoxification. Américains et Anglais vont plus loin, vantant la "mind detox" et la "home detox" (détoxification de l'esprit et de la maison) dans de nombreux livres et sites web consacrés au sujet...

« Il y a actuellement une prise de conscience des risques liés à notre environnement et à notre alimentation, souligne Claude Degrese, ethnopsychologue. Chacun cherche à compenser et à se rassurer par ses faibles moyens, l'action étant une soupape à l'angoisse. Voilà pourquoi on constate l'émergence de programmes de détoxification, de cures thermales, la prégnance du thème de l'eau, l'explosion du marché des diffuseurs d'huiles essentielles ou des ionisateurs d'air. Autant de gestes pour résister. »

Du mouvement pour activer la circulation

Pas de programme de mieux-être sans activité physique. Parce que le mouvement constitue le meilleur moyen d'activer la circulation sanguine, qu'il contribue à l'élimination des toxines via les poumons (respiration) et la transpiration, et que cet exercice profite au système lymphatique. A la différence du sang, la lymphe ne dispose pas d'une pompe qui la propulse dans l'organisme, sa circulation ne repose donc que sur les mouvements du corps. Vous n'avez pas le choix : bougez... trente minutes par jour.

Au final, teint lumineux, cellulite en pente douce, énergie décuplée, sommeil retrouvé vous récompenseront de vos efforts.

La méthode douce : La détox

Le principe

On peut en faire quand on le souhaite, quand on en sent le besoin, mais de façon générale, chaque début de saison est un bon timing pour faire une détox. On essaie de supprimer certains aliments pendant quelques jours (sucres raffinés, farines, alcool, tabac, produits laitiers et produits animaux). On se nourrit sainement avec des légumes crus ou cuits à la vapeur voir des céréales complètes) et on boit beaucoup : jus de fruits frais, jus de légumes, tisanes, eau). C'est aussi le bon moment pour vous aérer, prendre le temps de respirer profondément, vous chouchouter, pratiquer des activités douces comme le yoga ou encore aller au hammam. N'oubliez pas l'utilisation de certaines huiles essentielles ou plantes pour drainer votre foie, stimuler vos reins (HE de citron ou de romarin par exemple), demandez conseil à votre naturopathe ou pharmacien.

Les résultats

Le teint est plus frais, on se sent en forme, plus actif, notre système digestif fonctionne mieux. La détox peut par contre avoir des effets secondaires à court terme (fatigue ou boutons par exemple, signes que le corps élimine les toxines par la peau).

detox_purge

La méthode radicale : La purge

Le principe

On avale certains produits naturels non toxiques mais à effets laxatifs pour faire passer les résidus qui encrassent nos organes par les intestins. Autrefois, les médecins privilégiaient ce mode de nettoyage interne pour soigner les malades, mais peu à peu la purge est tombée aux oubliettes. Il existe 3 produits vendus dans le commerce et sans ordonnance pour se purger :

L'huile de ricin : C'est un remède d'antan, bien connu pour la beauté des ongles et des cheveux. L'huile de ricin est une des plus épaisses huiles végétales, c'est un purgatif qui peut s'avérer violent, l'huile de ricin décolle les viscosités. On en prend 3 cuil. à soupe (femme) ou 4 cuil à soupe (homme) le soir en guise de dîner ou le matin à jeun, mélangée dans un demi-verre de pamplemousse. Ensuite, on ne doit ni boire

ni manger et attendre que l'huile fasse son effet. Ça peut être au bout d'une heure, de 2, de 3, de 5... Tout dépend des personnes et de l'état de votre système digestif. Vous risquez d'aller souvent aux toilettes, faites donc votre purge un weekend quand vous pouvez rester tranquille chez vous. L'huile s'achète en pharmacie ou sur certains sites marchands. Attention cependant, elle doit être pure ! Certains flacons d'huile de ricin possèdent aussi des parfums, des huiles essentielles pour masquer l'odeur de cette huile, soyez donc vigilant(e) ! Dans certains cas, l'huile de ricin peut être utilisée en cataplasmes sur le ventre. Le jour même de la purge (si vous la faites le matin), on évite de boire beaucoup (plus le corps sera déshydraté, plus l'huile va faire son effet. Si vous avez soif, prenez un verre de jus de pruneaux) ou de manger. Puis, on enchaine sur une journée de mono-diète de fruits (raisins, pommes, oranges, etc.), on peut aussi manger des légumes lacto-fermentés ou boire des bouillons de légumes. Attention, il faut acheter de l'huile de ricin végétale 100 % pure, et surtout pas de l'huile de ricin parfumée ou sulfatée pour ces purges.

Le Chlorumagène : C'est un laxatif naturel, on en prend 2 cuil. à soupe dans un verre d'eau, le soir en guise de dîner ou le matin à jeûn. On reste ainsi sans manger ni boire jusqu'à ce que le chlorumagène fasse son effet. En effet, le corps ne peut pas éliminer et digérer en même temps.

Magnésie san pellegrino : C'est un désacidifiant, on prend 2 bonnes cuil. à soupe, puis on avale un bon bouillon de poireau, thym et oignon. Si vous ressentez des douleurs avec ce produit, prenez un jus de légumes pour vous reminéraliser.

Les résultats

Après une bonne purge, tout le monde s'accorde à dire qu'on dort bien et qu'on se sent vraiment bien. Le corps est nettoyé, il est vidé de « ses humeurs » (quand on se sent mal, agressif, énervé). Bref, on retrouve un sentiment de paix et de bien-être intérieur.

<http://www.savethegreen.fr/2014/06/06/se-detoxer-ou-se-purger-quelle-methode-adopter-pour-nettoyer-son-corps-de-linterieur/>

Détoxifier le sang

Avant de vous donner une liste des plantes et des infusions les plus recommandées pour nettoyer votre sang, vous devez aussi prendre en compte d'autres aliments pouvant vous aider dans ce processus tels que :

Les fruits recommandés: Le citron, le raisin, l'orange, le pamplemousse, l'ananas, les cranberry (canneberges), le kiwi, les fraises...

Les légumes recommandés: L'ail, l'oignon, la carotte, le céleri, le persil, la luzerne,

les graines germées, le soja, ...

Des plantes purifiantes pour le sang

1. La bardane

Infusion

La bardane est une plante dépurative particulièrement recommandée pour nettoyer le sang et le système lymphatique. Vous pouvez la trouver sous forme d'infusion dans les magasins bio ou les herboristeries. La bardane permet de purifier l'organisme, car elle participe à une meilleure circulation du sang, évite la rétention d'eau ainsi que les ballonnements.

Nous éliminons déjà les toxines par la peau et les urines. Que pouvons-nous demander de plus ? Peut-être que cette plante puisse nous aider à traiter l'arthrite, les sciatiques, la goutte, les éruptions cutanées, l'acné, l'acidité, les calculs rénaux et/ou vésiculaires, les infections hépatiques et biliaires, les cystites, l'herpès, la fièvre, le diabète... Vous pouvez prendre jusqu'à deux infusions par jour, et très vite, vous pourrez voir les résultats.

2. Le sureau

Sauge

Connaissez-vous déjà cette plante. Le sureau est un bon laxatif, ainsi qu'une plante dépurative et antiseptique. Elle diminue les ballonnements, les inflammations. Elle est aussi astringente et aide à purifier le sang. Le sureau est tout à fait recommandé pour les reins et le foie, vous pouvez en trouver dans les magasins bio et en consommer sous forme d'infusion après les repas, ou sous forme de gélules. Vous verrez qu'il sera bénéfique pour notre santé

3. L'ortie

L'ortie

Vous devez déjà connaître certaines de ces propriétés. Il n'y a rien de mieux qu'une bonne tasse d'infusion d'ortie l'après-midi. L'ortie est une plante médicinale très efficace pour purifier le sang rapidement et pour éliminer les substances toxiques. En effet, l'ortie est diurétique, de même que les plantes que nous avons citées précédemment, ce qui est très bénéfique pour votre foie et vos reins.

4. Le pissenlit

Le pissenlit

Le pissenlit est recommandé l'après-midi pour nettoyer notre organisme, éliminer les toxines et améliorer la circulation du sang. Vous n'aurez pas besoin de plus que quelques fleurs infusées dans une tasse et laisser reposer 5 minutes avant de

consommer.

5. L'hysope

Infusions

Avez-vous déjà entendu parler des vertus de l'hysope pour purifier votre sang, éliminer les graisses nocives pour l'organisme ? Si ce n'est pas le cas, vous pourrez trouver cette plante en magasins bio ou chez un herboriste qui vous conseillera sans doute sur les propriétés de cette plante et de ces vertus sur notre corps. Nous vous recommandons de boire deux tasses par jour.

6. L'aloé véra

Aloe

Comme vous avez peut-être pu le voir, nous adorons l'aloé vera ! En effet, cette plante peut être efficace pour traiter de nombreux maux, et la détoxification de l'organisme n'y fait pas exception. De plus, c'est une plante curative pour le foie et les reins, permettant ainsi la revitalisation de l'organisme. Vous pourriez par exemple vous faire un thé à base d'aloé véra tous les après-midi. Vous n'aurez rien besoin de plus que d'une cuillère d'extrait d'aloé vera pur et de le laisser infuser dans une tasse d'eau bouillante. Une fois bien mélangé, filtrez l'aloé véra et laissez reposer 5 minutes. L'idéal pour le consommer est d'y ajouter quelques gouttes de citron.

<http://amelioresasante.com/5-plantes-medicinales-pour-purifier-le-sang/>

Lavage intestinal court

Buvez 2-3 grands verres d'eau salée (minimum 50cl – max 1 litre) chaude (pas trop, il faut pouvoir y tremper son doigt sans gêne) aussi vite que possible.

Eau salée : 1 càc de sel / 0.5L d'eau chaude. L'eau doit goûter comme un bon bouillon, pas plus salée, pas moins salée.

NE JAMAIS UTILISER DU SEL RAFFINE, prenez du sel de mer non-raffiné, du sel de roche (sel rose de l'Himalaya, sel noir d'Hawai, ...)

Massez-vous le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre pour aider l'eau à sortir. Vous pouvez aussi prendre vos muscles abdominaux entre les paumes de vos mains et remuer de bas en haut ou faire des tapotis sur le ventre pour aider les toxines qui collent sur le colon à se détacher.

Repos: Reposez-vous pendant 30 minutes

Cette pratique doit être évitée durant la grossesse. Ceux qui souffrent d'amibiase (maladie infectieuse), d'ulcères, d'hypertension, de faiblesse cardiaque ou qui sont affaiblis ne devraient pas tenter cette pratique. Si vous souffrez de constipation, il vaut mieux régler ce problème d'abord.

Favorisez:

Légumes cuits (vapeur douce) ou crus.

Fruits bien mûrs

Jus de légumes verts faits maison à l'extracteur de jus.

Quinoa.

Soupes.

Légumes lacto-fermentés.

Tisanes dépuratives des reins : pissenlit, ortie, persil, ...

Manger léger.

Boire uniquement de l'eau pendant sept jours, à raison d'un litre et demi par jour.

Voilà comment détoxifier le corps efficacement.

Les tisanes et le thé vert sont également bénéfiques dans le cadre d'une détoxification. Ils possèdent des propriétés diurétiques qui aident l'organisme à éliminer les impuretés via l'urine.

Marcher à un rythme rapide pendant 30 minutes minimum par jour, procéder à quelques pas de danse énergiques deux fois par semaine

Cure detox foie

Le printemps est le moment idéal pour réaliser une cure de « nettoyage hépatique » ou détoxification du foie. Les cures de détox du foie sont recommandées au rythme de 2 fois par an. Les périodes idéales : printemps et automne. Le drainage, ou détoxification du foie, va consister en une stimulation de la filtration du sang et de l'élimination des toxines via un draineur. De nombreuses solutions existent pour drainer les toxines. Un cocktail de plantes médicinales, se mettre à la diète.

Voici quelques plantes à utiliser en cures de détox pour le foie. Vous pouvez les consommer sous forme de tisane, mais il existe aussi des boissons et autres préparations disponibles dans de nombreuses boutiques.

Aliments à utiliser pour une cure détox du foie :

L'artichaut, véritable allié du foie

Le desmodium (affections hépatiques)

Fumeterre

Pissenlit (efficace pour nettoyer les émonctoires)

Radis noir (drainage du foie)

Cure detox raisin

La cure de raisin est connue depuis au moins deux siècles comme une des thérapies naturelles les plus efficaces. Bien que cela soit difficilement compréhensible d'un point de vue de l'équilibre alimentaire, la cure de raisin est pourtant souvent montrée en exemple comme méthode naturelle de détoxification pour perdre du poids efficacement. La cure detox raisin permet de régénérer votre organisme, agressé en permanence par le stress et les polluants extérieurs. Le raisin permet une excellente action sur la constipation, principale source d'auto intoxication. Le raisin est ainsi déconstipant, laxatif, décongestionnant et même désinfectant. La cure detox de raisin agirait sur plusieurs troubles et signes de fatigue de l'organisme :

Insomnies

Problèmes de peau

Fatigue et nervosité

Pour bien réaliser votre cure detox à base de raisin, voici nos conseils :

Choisissez de faire votre cure lorsque c'est la saison du raisin. Et oui, faire une cure de detox peut se faire en respectant les saisonnalités de nos fruits et légumes. Le mois de septembre est le moment idéal pour entamer une cure de raisin. Achetez du raisin en grande quantité avant de commencer votre cure pour être sûr d'en disposer d'assez... Le raisin étant votre seule alimentation pendant plusieurs jours, mieux vaut en avoir une bonne dose.

Nous vous recommandons de choisir du raisin de culture biologique, n'ayant pas été contaminé par des engrais chimiques ou des pesticides de synthèse. Si toutefois, pour des raisons de prix ou de disponibilité, vous souhaitez effectuer votre cure avec du raisin dit « traditionnel », pensez à bien laver votre raisin à l'eau claire avant la cure (passez le dans plusieurs bacs d'eau).

La variété de raisin Chasselas, possédant une peau fine avec une teneur en sucre équilibrée est la meilleure variété. A proscrire, le raisin de type Alphonse-Lavallée. Choisissez du raisin de saison oui, et du raisin bien mûr. Le raisin peu mûr est laxatif. A contrario, un raisin trop mûr peut amener à la constipation. Le choix de votre raisin pour la cure detox est primordial.

En complément de votre raisin, nous vous recommandons de manger des pommes et de boire du jus de ce fruit. Avant de la commencer, il est préconisé de jeûner pendant les 2 jours précédents le début de la cure. Si cela vous est impossible, essayez au moins d'éliminer de votre alimentation la viande, les plats indigestes, et surtout les boissons alcoolisées ainsi que le café. Sa chez que 70% des personnes constipées ont constaté, pendant et après la cure, une amélioration de leur transit intestinal.

Cure detox après les fêtes

Il est tout à fait normal que les fêtes aient bouleversées vos habitudes alimentaires et peut-être votre transit. Alimentation trop riche, en excès, et bien souvent accompagnée d'alcool, mais si vous essayez de faire « attention », les fêtes sont toujours synonymes d'excès.

Il faut absolument remettre de l'ordre dans votre organisme afin de redémarrer l'année du bon pied. Quelques conseils simples peuvent être suivis si vous souhaitez faire une cure détox après les fêtes.

Etes vous sujets à des ballonnements et un transit ralenti... c'est le signe du ras le bol de vos intestins. A force de manger davantage, des plats beaucoup trop riches, les intestins ne peuvent plus supporter ce flux de nourriture. Lors des fêtes, nous avons tendance à consommer plus de féculents et moins de légumes ou de fibres. Les rythmes sont complètement décalés : la digestion et le cycle normal ne peuvent s'effectuer car nous passons trop de temps à table et nous couchons à des heures décalées... Votre corps ne fait, en général, aucune activité physique au moment des fêtes.

Votre organisme présente des problèmes de transit si vous n'allez pas à la selle toutes les 24 à 48 heures. Parfois, si vous allez à la selle tous les 48 à 72 h, on parlera alors de transit ralenti... Au delà de ces rythmes, on parle de constipation. Si vous souhaitez faire une cure détox après les fêtes, vous devez :

- manger au bon rythme (heures fixes) ;
- ne pas manger trop rapidement ;
- ne pas grignoter ;
- consommez 30g de fibres par jour ;
- buvez 1,5 litre d'eau par jour ;
- dormez à heures fixes ;
- faites 30 minutes de marche / jour
- allez aux toilettes régulièrement.

Pour votre cure détox après les fêtes, privilégiez des aliments bons pour votre transit. Adoptez une alimentation riche en fibres. Il faut consommer environ 30 g de fibres par jour. Manger des fruits et des légumes (respectez les recommandations de 5 fruits et légumes par jour), ces derniers vous apporteront des éléments essentiels pour un retour de votre organisme à la normale. Nous vous conseillons également les légumes secs en complément pour votre alimentation (lentilles, haricots blancs...).

Si vous aimez les laitages, sachez que vous pouvez consommer des yaourts contenant du bifidus actif dans le cadre de votre cure détox d'après fêtes. Le bifidus actif a de réels bénéfices scientifiquement prouvés sur le transit intestinal ralenti (il faut toutefois une consommation régulière de ces yaourts). Le dernier conseil pour bien redémarrer l'année après les fêtes, est de vous lancer dans une activité physique. La marche ou les petits exercices de musculation feront travailler vos muscles du ventre

et faciliteront votre transit. Nous vous recommandons, si vous pouvez le réaliser avec votre activité professionnelle, 30 minutes par jour de marche rapide.

<http://www.detoxification.fr/cure/>

Nettoyer ses poumons

Buvez des tisanes

Tous les jours, essayez de boire 2 tasses d'une tisane dépurative, vous pouvez la faire préparer par votre pharmacien ou chez un herboriste. Voici le mélange qui protège vos poumons : du romarin qui détoxifie l'organisme; de la mauve, une plante riche en mucilages qui favorise la fabrication du mucus (protège le nez et les bronches qui sont détruits par la cigarette ; de l'artichaut, qui draine les toxines par la vésicule biliaire et le foie et du pissenlit, draineur de polluants qui favorise la diurèse par les reins.

Purifiez votre corps

L'ortie est un miracle de la nature. Elle nettoie et reminéralise le corps. Cette plante a plus de 200 composants différents dont des oligoéléments et des minéraux. L'hiver, faites mijoter des soupes d'ortie aussi souvent que vous le pouvez! Vous pouvez aussi la consommer en capsules ou même en salade. La spiruline, est également très bonne pour booster, ce qui compense les effets déminéralisants de la cigarette.

Consommez du curcuma

Le curcuma est un puissant anti cancérigène, surtout contre le cancer du poumon. C'est un antioxydant naturel, il aide à lutter contre la formation des cellules en favorisant l'auto destruction des cellules cancéreuses. Prenez-le en gélules ou en capsules et choisissez une formule à du poivre noir qui décuple ses effets et intégrez-le à vos préparations culinaires.

L'ail pour les poumons

On a remarqué que l'ail est un produit naturel qui nous aide à ouvrir les bronches, et c'est ce qui nous permet de mieux respirer. En plus, comme si cela ne suffisait pas, l'ail nettoie aussi nos poumons car il élimine les matières dangereuses qui sont généralement logées à l'intérieur de ces derniers !

<http://amelioresetasante.com/lail-comme-base-de-preparations-medicinales/>

La vapeur aromatique

Les experts recommandent également d'aspirer de la vapeur aromatique, notamment celle qui contient de l'eucalyptus ou du citron. Ce type de remède est idéal pour nettoyer les poumons, et il vous amène à jouir d'une meilleure santé. Dans ces cas-là, le mieux est de faire bouillir de l'eau pour ajouter ensuite du citron ou des feuilles d'eucalyptus. Il ne nous reste plus qu'à inhaler la vapeur en couvrant notre tête avec une serviette. D'autre part, il existe aussi une option plus simple : acheter un humidificateur !

Elixir miracle pour nettoyer vos poumons

les ingrédients:

400 g / 14 oz d'oignons

1 litre / 34 oz d'eau

400 g / 14 oz de sucre brun

2 cuillères à soupe de curcuma

Une petite racine de gingembre nettoyé.

Mettez une petite casserole à chauffer. Versez l'eau et le sucre, et laissez bouillir. Ajoutez l'oignon nettoyé et coupé en petits morceaux, et la racine de gingembre pelée et râpée (environ la taille de votre pouce). Ajoutez le curcuma, et quand il commence à bouillir, baissez le feu. Laissez mijoter jusqu'à ce que la quantité ait diminué de moitié, égouttez, mettez le mélange dans un flacon en verre, et placez-le au réfrigérateur une fois qu'il a complètement refroidi. Prenez deux cuillères à soupe de cet élixir le matin (à jeun), pendant la soirée, et deux heures après un repas

Pour diminuer son envie de cigarettes : valériane en capsules, car elle sature les récepteurs de l'addiction au niveau de l'hypothalamus et diminue l'envie de cigarette.