



OFFREZ VOUS
UNE CURE **DETOX**
pour bien commencer la nouvelle année !

Parmi toutes vos bonnes résolutions pour 2012, il en est une des plus importantes: Prendre soin de vous ! Alors, après cette période festive synonyme d'abus en tout genre, rien de tel qu'une cure détoxifiante ! Débarassé des toxines, et avec un métabolisme ravivé vous vous sentirez pousser des ailes !

Les toxiques sont partout

Médicaments, nitrates, pesticides, tabac, alcool, colorants, conservateurs, édulcorants, métaux lourds, PCB, dioxine... induits par des modes de cuisson haute température (la glycation) ou même issus de notre propre métabolisme (les radicaux libres), vous y êtes exposé quotidiennement. Accumulés en excès, ils peuvent être responsables de symptômes tels que la fatigue chronique, des maux de tête, des insomnies, des troubles digestifs ou dermatologiques.

La détoxification : comment ça marche ?

Votre système hépato-biliaire en est le principal acteur : 2 transformations importantes y rendent possible l'élimination des toxiques par le tube digestif :

La phase 1, dite d'hydroxylation sous l'effet des enzymes Cytochromes P450. Cette réaction neutralise directement certains toxiques, tandis qu'elle va en transformer d'autres en une forme intermédiaire encore plus nocive pour vous.

La phase 2, dite de conjugaison (avec des molécules comme l'acide glucuronique, le sulfate ou le glutathion) qui transforme ces nouveaux toxiques afin de permettre enfin leur élimination.

D'autre part, le foie synthétise la bile, liquide complexe qui jouera un rôle considérable dans l'excrétion des toxiques une fois transformés. Les facteurs génétiques influencent considérablement l'activité enzymatique de détoxification, créant de grandes inégalités d'un sujet à l'autre (il est possible de connaître votre statut par un simple test génétique salivaire).

Par ailleurs, ces réactions biochimiques ont un prix, la production d'une grande quantité de radicaux qu'il faudra neutraliser, aussi ! Des nausées matinales ou liées à la moindre odeur de parfum ou de tabac, une langue pâteuse et des coups de fatigue post prandiaux sont les signes typiques d'un foie dépassé par les événements !

En seconde ligne, l'intestin, par lequel circule, entre autre, l'ensemble des molécules issues des phases 1 et 2 de la détoxification hépatique. Le maintien d'un transit fluide est donc essentiel tout comme l'intégrité de la muqueuse intestinale. Aussi appelé barrière intestinale, elle tient un rôle de filtre, qui en s'altérant peut laisser passer des substances indésirables et ainsi avoir des conséquences infectieuses ou immunologiques sur votre organisme.

Sans oublier, les reins ! Certains toxiques seront tout simplement éliminés par cette voie.

La DETOX attitude

Eviter les toxiques ! Privilégiez les fruits et légumes frais, en boudant tous les produits transformés (plats préparés, petits gâteaux sucrés, salés...). Privilégiez les modes de cuissons basse température.

Alliés de choix dans votre assiette

- la famille des crucifères (choux, brocolis, navets, radis...) stimulent les enzymes de phase 2, la synthèse de la bile et son élimination.
- l'artichaut, stimule les 2 phases tout en ayant une action protectrice envers le foie.
- les endives, diurétiques et chargées d'anti-oxydants.
- le citron, stimule globalement la fonction hépatique et source d'anti-oxydant.
- le concombre pour son effet diurétique.
- certains épices : le curcuma stimulant de la phase 2, a un rôle hépatoprotecteur, antioxydant et anti-inflammatoire très performant. Le romarin, anti-inflammatoire, anti-oxydant et hépato protecteur. Le réglisse agit lui sur les 2 phases avec un effet hépato-protecteur.

En phytothérapie

Un cocktail détonnant : Radis noir et artichaut, activateurs de la détoxification hépatique, hépato-protecteurs et régulateurs de la fonction biliaire. Toute la puissance de ces plantes en extrait fluide de plante fraîche standardisé (1 c à c le matin), ou en comprimé pour les palais les plus délicats (1 à 3 cp par jour, à prendre avant les repas) (Produits PhytoPrevent disponibles en pharmacie).

Des cures pratiques

HéptoBoost de chez Thérascience contient à la fois pissenlit, guimauve, chicorée, tamarin, radis noir, angélique, romarin, et boldo, 1/2 bouchon à diluer 2 fois par jour pendant 2 semaines, ou encore Mincidetox chez Pilège, qui ajoute un effet Minceur (qui est le bien venu après ces périodes d'excès) avec le garcinia cambogia stimulateur de la lipolyse (associé à de l'extrait de pissenlit stimulateur de la synthèse et de l'évacuation de la bile, des extraits de pépins de raisins activateur de la circulation, tout en préservant un parfait équilibre acido basique en apportant magnésium, potassium et calcium), 1 sachet par jour pendant 14 jours .

Entretenez votre flore intestinal avec des prébiotiques et si besoin faites une cure de probiotiques. Buvez de l'eau ou du thé vert régulièrement dans la journée. Pratiquez une activité physique (si possible extérieur) au moins 30 min, 2 à 3 fois par semaine.

Docteur Alexandra TURELL
Hôpital Kirchberg
www.alexandraturell.com