

DETOX PERSONNALISEE

Pour personnaliser votre Easy Détox à vos circonstances particulières, ***pour plus de succès***, lisez attentivement ce document. Les indications ci-dessous vous permettront d'adapter la détox générale à vos besoins particuliers, qui peuvent changer et évoluer avec le temps, et vous permettre d'adapter et de personnaliser chacune de vos cures détox.

Il est important que votre détox respecte vos circonstances de vie et vos besoins actuels. Aussi veillez à écouter ces besoins! Le but n'est pas de faire une détox à tout prix, ni de faire forcément la détox la plus poussée, car ceci risque d'être contre-productif. Respectez votre rythme, et adaptez-vous de jour en jour à ce que vous ressentez, car c'est ainsi que vous vous sentirez de mieux en mieux!

Choisissez la situation qui vous correspond le mieux. Et lisez les conseils tout en bas sur les matières grasses et les sucres.

Vous souhaitez perdre du poids avant tout

Suivez les conseils de base d'Easy Détox: évitez les matières grasses, afin de mettre le foie au repos. Suivez les recettes du fascicule. Lorsque vous vous sentez fatigué ou démotivé, rajoutez un peu de matières grasses. Buvez beaucoup, bougez et dormez suffisamment. Buvez de l'eau de chia toute la journée.

Vous cherchez à mettre le foie au repos

Suivez les conseils de base d'Easy Détox: évitez les matières grasses, afin de mettre le foie au repos. Suivez les recettes du fascicule. Lorsque vous vous sentez fatigué ou démotivé, rajoutez un peu de matières grasses. Tentez une cure de drainage du foie et de la vésicule biliaire en suivant les conseils de naturopathes compétents.

Vous avez les intestins fragiles, une tendance à la constipation

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: choisissez si c'est possible pour vous la formule TOUT JUS, en privilégiant les jus verts et ceux de betterave et de légumes, et les smoothies. Si besoin, ajoutez des laits végétaux pour un apport supplémentaire en bonnes calories et combinez avec la formule EASY en complétant avec des légumes cuits et rassasiants. Prenez des probiotiques et envisagez une irrigation du colon et des lavements pour soutenir les émonctoires. Bougez suffisamment, buvez beaucoup et gérez votre stress.

Vous avez les intestins fragiles, une tendance à la diarrhée

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: choisissez une combinaison entre les formules TOUT CRU et EASY en assurant une part importante de fibres avec des smoothies, laits végétaux et des légumes cuits ou crus selon vos réactions. Lorsque vous vous sentez fatigué ou démotivé, rajoutez des bonnes matières grasses. Pensez au charbon végétal.

Vous voulez faire une détox profonde

Suivez les conseils de base d'Easy Détox: évitez les matières grasses, afin de mettre le foie au repos et tentez la formule TOUT JUS. Suivez les recettes du fascicule. Lorsque vous vous sentez fatigué ou démotivé, rajoutez un peu de

matières grasses sous forme de laits végétaux. Prenez du temps pour vous et reposez-vous un maximum. Prévoyez des massages et du yoga si possible.

Vous ne souhaitez pas perdre de poids

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: augmentez les quantités de fruits et de légumes, et rajoutez des bons gras à vos repas tous les jours, ainsi que des graines cuites (quinoa, millet, riz) pour vous rassasier. Assurez-vous de manger suffisamment, selon vos besoins, et préférez les formules TOUT CRU ou EASY afin de disposer de suffisamment de fibres dans votre alimentation.

Vous faites du sport intensif

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: augmentez les quantités de fruits et de légumes, et rajoutez des bons gras à vos repas tous les jours, ainsi que des graines cuites (quinoa, millet, riz) pour vous rassasier. Mangez en quantités suffisantes. Privilégiez les jus avant l'effort et les smoothies après. Mangez de manière plus rassasiant le soir et prévoyez un apport suffisant en fibres.

Vous êtes enceinte ou allaitez

Une détox profonde n'est pas recommandée durant cette période, car les toxines délogées par la cure vont circuler dans le sang et risquent d'atteindre votre enfant. Mais une alimentation très saine est recommandée. Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: augmentez les quantités de fruits et de légumes, et rajoutez des bons gras à vos repas tous les jours, ainsi que des graines cuites (quinoa, millet, riz) et des légumes cuits. Suivez un régime bien équilibré et complet, en rajoutant graines germées et légumineuses cuites aux conseils de base.

Vous êtes en convalescence de maladies graves

Suivez les conseils de votre médecin avant tout. Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: évitez les fruits et les jus de fruits, à part dans les smoothies verts. Privilégiez les jus verts ou de légumes, les smoothies verts avec beaucoup de verdure et peu de fruits, les graines germées, le jus d'herbe de blé et compensez par un apport suffisant en bon gras. Aider à ouvrir vos émonctoires par les thérapies nécessaires pour aider à l'élimination profonde des toxines et ainsi aider le corps à guérir.

Vous surveillez votre sucre sanguin

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: préférez les fruits acides en faible quantité (agrumes, grenade, baies, pommes, kiwis) et évitez les jus de fruits. Privilégiez les jus verts ou de légumes, les smoothies verts avec beaucoup de verdure et peu de fruits, les graines germées, et compensez si besoin par un apport en bon gras. Suivez les conseils de détox sans sucres ci-dessous.

Vous souffrez d'insulino-résistance / pré-diabète / diabète

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: évitez les fruits et les jus de fruits, à part dans les smoothies verts. Privilégiez les jus verts ou de légumes, les smoothies verts avec beaucoup de verdure et peu de fruits, les graines germées, le jus d'herbe de blé et compensez si besoin par un apport en bon gras. Suivez les conseils de détox sans sucres ci-dessous.

Vous avez (ou suspectez avoir) une candidose

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: évitez les fruits et les jus de fruits, à part dans les smoothies verts. Privilégiez les jus verts ou de légumes, les

smoothies verts avec beaucoup de verdure et peu de fruits, les graines germées, le jus d'herbe de blé et compensez si besoin par un apport en bon gras. Evitez les produits fermentés. Suivez les conseils de détox sans sucres ci-dessous.

CONSEIL: Les matières grasses recommandées durant la détox

Les bons gras sont essentiels au bon fonctionnement de notre métabolisme. On peut les éviter durant une courte période, pour aider le foie à récupérer. Mais si vos besoins en énergie vitale et en calories sont plus importants, veillez à les inclure comme suit, à raison de 4 c. à soupe par jour ou plus selon vos besoins. Evitez toute forme de gras cuit ou de graisses hydrogénées/trans qui sont toxiques.

- dans les smoothies: noix de coco, graines de chanvre ou de chia, laits végétaux
- dans les salades: avocat, olives, huiles de qualité, graines de lin
- snacks: crackers de graines de lin et sésame, noix et purées de noix

CONSEIL: Pour une détox sans sucres

Prenez du chrome en supplément et consommez des fibres, de la noix de coco, des noix, du citron, de la cannelle, des graines de chia et du vinaigre de cidre, qui ont tous un effet régulateur sur le sucre sanguin. Préférez donc les smoothies, les laits végétaux et les soupes aux jus, car les fibres vous seront très bénéfiques. Evitez les hydrates de carbone durant la détox, mais des légumes verts cuits à la vapeur avec des bons gras sont recommandés.