

Qu'est-ce que c'est que ça, les ÉMONCTOIRES ?

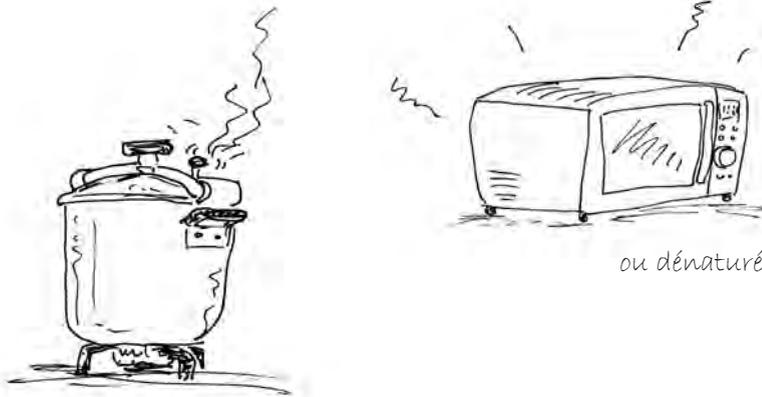
Et bien ce sont les organes d'élimination, les filtres de notre corps. Ils gèrent ce que nous y introduisons, y compris nos stress, et ils évacuent les déchets - toxines, toxiques, résidus métaboliques encombrant nos cellules et liquides corporels - dans la mesure évidemment où ils fonctionnent de façon optimale, n'est-ce pas ?



Mais l'alimentation industrielle, traitée...



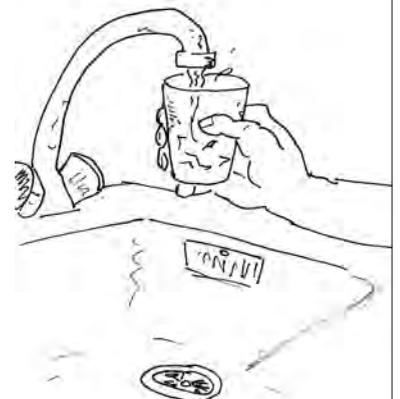
raffinée, déséquilibrée...



ou trop cuite...

ou dénaturée...

tout comme une eau, certes sans bactérie pathogène, mais insuffisamment filtrée de tous les nitrates et pesticides, de toutes particules médicamenteuses que nous ingurgitons et rejetons par nos selles et nos urines...



La sédentarité...



La mastication insuffisante...



Le Stress...



Non,
il n'y a plus
d'herboristerie !
Ici, c'est le
Kebab !!!



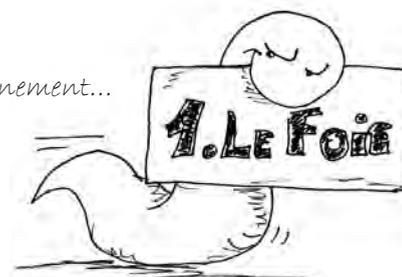
...bref, notre hygiène
de vie, notre
environnement, nos
peurs, nos stress,
les non-dits... tout
cela perturbe nos
énonctoires ! Oui !
Oui ! Oui !

Et ils sont
au nombre
de 5, ces
chers petits...

Enfin... e,
mais pas pour tout
le monde, vous
verrez...



Prochainement...

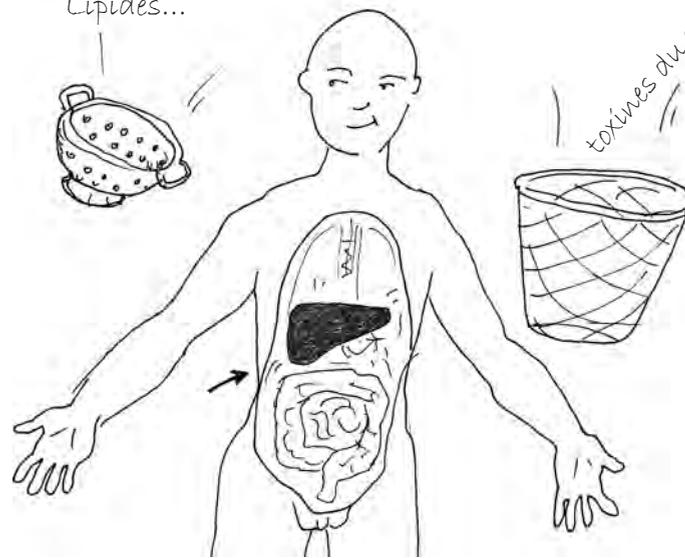


Le **FOIE** a plus de 300 fonctions !

°Filtration des sucres
et des graisses : Glucides...
Lipides...

DONT
°Digestives
°Hormonales
°Nettoyage des : toxiques chimiques
médicaments
Métaux lourds
additifs alimentaires

Sans oublier
la gestion
de nos frustrations
qui se transforment
en colère !



Alors que, paisible,
le foie est l'organe
de la Joie
et du Désir !
Mordre alors !!!



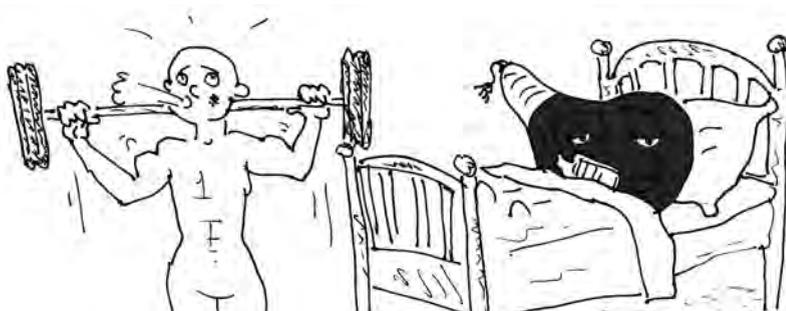
Le foie aime les crudités, les jus
de légumes frais, les aromates :
romarin, thym, muscade... Ainsi
que le chardon-Marie, l'artichaut,
le pissenlit, qui le soutiennent
ou le drainent.



Et il n'est vraiment
pas friand de...

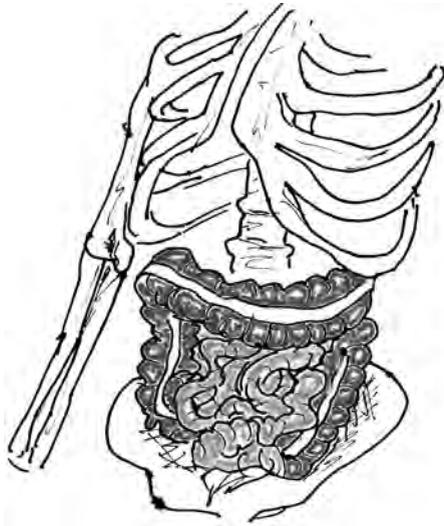


Il déteste le froid, c'est un organe hypercalorique (42°) !
Il peut être soutenu par une bouillotte d'eau chaude et par...
L'EXERCICE PHYSIQUE !



Next !





Les **INTESTINS** sont formés du GRÊLE (qui nous parle de notre **capacité à assimiler nos expériences**, bonnes ou mauvaises) et du CÔLON (ce que nous **retenons en nous et refusons de lâcher... ou non**. Notre **cave intérieure** en somme !)



C'est moi qui ai les clefs alors ! hi ! hi !

Ils jouent un rôle majeur dans notre métabolisme grâce à **notre flore intestinale** constituée de **milliards de micro-organismes** que l'on nomme **MICROBIOTE**. Celui-ci pèse à lui tout seul 1 à 2kg, et serait même un organe à part entière. S'ils sont en quantité équilibrée, ces micro-organismes vivants forment une « Barrière », en régulant les inflammations des muqueuses intestinales. Non seulement ils nous permettent de digérer, mais en nous protégeant des bactéries pathogènes, ils sont **notre système immunitaire principal**. Ils réduisent également l'inflammation globale de notre organisme et nous aident à gérer stress et sommeil. Voilà pourquoi nos intestins préservent notre bonne santé, si tant est que nous prêtions attention à ce que nous donnons à manger à leurs hôtes... Car le manque d'eau, l'alcool ou les excès de sucre, les mélanges alimentaires, la sédentarité, ou le stress, leur sont redoutables.

Le drainage des intestins se fait essentiellement par les **fibres alimentaires** que nous trouvons dans les légumes, par **l'eau** qu'il nous faut boire en petites gorgées et de façon fractionnée tout au long de la journée, ainsi que par **la respiration, la relaxation, les massages** et parfois, en lieu et place des laxatifs, par **les lavements** de nos chères grands-mères. Rappelez-vous la cure Xantis... 😊 Ces lavements aident en effet à relancer **le péristaltisme intestinal**, c'est à dire les contractions naturelles de nos intestins afin d'évacuer correctement nos selles.

Et des microbiotes, on en a plein le corps !



Mais s'il y a bien une chose que nos intestins réclament par dessus tout c'est... **L'EXERCICE PHYSIQUE !**

Très drôle. Et Maintenant...

