



L'édito d'admetre

L'été est là. Et avec lui, quelque chose de précieux que l'on oublie trop souvent de reconnaître : le corps, naturellement, profite de la saison pour souffler.

Moins de stress, plus de lumière, une assiette qui se remplit spontanément de fruits et légumes frais, une hydratation plus généreuse. Sans même y penser, vous détomez. Doucement. À votre rythme. C'est la sagesse de l'été.

Depuis le début de cette série, nous avons parlé de ce qui entre et de ce qui encombre. Les glucides industriels, les huiles raffinées, les toxiques cachés dans nos placards et sur notre peau. Aujourd'hui, je veux vous parler de ce qui sort. De comment le corps se libère, et de comment l'accompagner intelligemment dans ce travail.

Parce qu'il y a une chose que je vois souvent en consultation : des femmes épuisées qui se lancent dans des détox agressives au moment précis où leur organisme n'a pas les ressources pour les supporter. Avec les meilleures intentions du monde. Et parfois, avec des résultats inverses à ceux espérés.

Ce numéro est une invitation à ralentir pour mieux réparer. À comprendre ce qui se passe réellement dans vos cellules quand vous croquez dans une pêche mûre ou que vous buvez un grand verre d'eau citronnée le matin.

Bonne lecture.

l'actu AtelierduMieuxEtre :

L'atelier 3NF du 9 juillet portait sur la detox douce de l'été que j'ai adapté de manière à rester dans la prudence thérapeutique qui me caractérise. Il fut l'occasion de magnifiques rires & échanges.

Par ailleurs j'ai à coeur de vous donner la primeur de ce qui va se passer à partir de septembre :

- le mardi 15 sept à 17h au centre synergie 17 Av de Vignancour aura lieu l'atelier sur la fatigue post estivale, vous savez celle-là même qui est devenue chronique et pour laquelle je vous propose d'en découvrir la cause profonde
- le jeudi 17 sept à 18h au foyer d'animation de Ousse je commencerais un long programme sur le mieux-Être et la longévité de 32 semaines de juin à septembre , le lieux n'est pas encore déterminé.
- le vendredi 18 sept à 14h je déclinerai le même programme pour Lons Accueil - 54 Avenue Erckmann-Chatrian - 64140 Lons

Je travaille actuellement à la conception d'une plateforme de formation pour donner accès au plus grand nombre à ce programme longévité sous forme d'abonnement à un prix tout doux , je vous tiens informées dès que l'avancement de ce projet me le permettra.

Intéressée par du sur-mesure et de l'individuel? Contactez-moi au 0769822807 ou prenez directement un rdv: "atelier individuel" sur RESALIB : <https://resalib.fr/p/121921>

La détox douce de l'été – Ce que l'été fait naturellement pour votre corps

La détox n'est pas un régime.

Ce n'est pas une cure de jus verts pendant dix jours.

C'est un processus permanent que votre corps orchestre chaque seconde, principalement via trois organes : le foie, les reins et l'intestin.

Ce que l'été change, c'est simplement que vous lui donnez enfin les conditions pour travailler correctement.

Les fruits et légumes de saison, pastèque, concombre, courgette, tomate, pêche, framboise, sont naturellement riches en eau, en antioxydants et en fibres. Ils hydratent les cellules, nourrissent le microbiote, et soutiennent le travail du foie sans le surcharger. C'est une détox silencieuse, progressive, et profondément efficace.

Les mises en garde essentielles

Avant de se lancer dans quoi que ce soit de plus structuré, il y a une réalité que Pizzorno souligne avec insistance et que je confirme dans ma pratique : on ne détoxifie pas un organisme épuisé sans préparation.

Un corps en surcharge toxique, en fatigue chronique, ou dont l'intestin est fragilisé, n'a pas la capacité d'éliminer correctement ce qu'une détox intensive va mobiliser. Les toxines libérées dans la circulation sans pouvoir être éliminées aggravent les symptômes au lieu de les réduire. Maux de tête, fatigue accrue, irritabilité, troubles digestifs : ce ne sont pas des signes que "ça travaille", c'est souvent le signe qu'on va trop vite.

La première étape, avant toute détox, c'est donc de réparer les organes émonctoires. L'intestin d'abord. Le foie ensuite. Les reins. Dans cet ordre.

Et c'est précisément là que tout se connecte.

Depuis le début de cette série, nous avons travaillé sur l'alimentation, les huiles, les toxiques de l'environnement. Ce travail préalable, réduire ce qui entre, est la condition sine qua non pour que l'étape suivante, aider le corps à éliminer, puisse se faire en douceur et en sécurité.

Si vous ressentez une fatigue persistante, des troubles digestifs qui durent, un brouillard mental que rien ne dissipe, ce n'est peut-être pas un manque de volonté. C'est peut-être votre organisme qui vous dit qu'il a besoin d'un soutien plus précis, plus ciblé, plus personnalisé que ce qu'une cure standard peut offrir.

C'est exactement ce que j'explore avec vous dans le cadre de l'accompagnement Neuro-Digestif Reset : comprendre votre terrain, identifier ce qui freine votre capacité naturelle à récupérer, et construire un protocole qui vous ressemble. Pas un programme préfabriqué. Une réponse construite avec vous, à partir de qui vous êtes vraiment.

Et si cet été était le bon moment pour commencer en douceur ?



Contactez-moi au **0769822807**

ou prenez directement

un rdv: "atelier individuel"

sur RESALIB : <https://resalib.fr/p/121921>

Et concrètement, comment accompagner son corps cet été ??

L'été ne demande pas d'effort extraordinaire. Il demande juste de ne pas contrarier ce que le corps fait déjà naturellement.

Avant de penser détox, pensez ordre. Le Dr Pizzorno est formel sur ce point : on commence par l'intestin, on passe ensuite au foie, puis aux reins.

Vouloir aller plus vite, c'est prendre le risque de mobiliser des toxines que l'organisme n'est pas encore capable d'éliminer. Cette infographie vous donne le fil conducteur, trois organes, trois priorités, trois gestes simples pour commencer dès demain.

La détox douce de l'été

Les 3 organes qui travaillent

1 L'intestin

En premier

- Capte les toxines
- Nourrit le microbiote
- Fibres & légumes verts

2 Le foie

En deuxième

- Filtre & neutralise
- Travaille la nuit (23h-3h)
- Citron, brocoli, artichaut

3 Les reins

En troisième

- Éliminent par l'urine
- Hydratation essentielle
- Pastèque, concombre

3 gestes simples dès demain

Eau citronnée à jeun

Relance le foie en douceur

2 portions de vert / repas

Fibres & chlorophylle

Dîner léger le soir

Le foie détoxifie entre 23h-3h

Ces trois gestes sont accessibles à toutes. Ils suffisent souvent à enclencher un mieux-être réel sur quelques semaines.

Mais pour certaines d'entre vous, le terrain est plus complexe. Une fatigue qui dure, un intestin fragilisé, des années de surcharge toxique accumulée. Dans ces cas-là, une approche personnalisée change tout.

L'accompagnement Détox Individualisée de 18 jours pour aller mieux enfin !

Inspiré du protocole de Pizzorno et adapté à votre terrain personnel, cet accompagnement de 18 jours se construit avec vous.

Il comprend une évaluation de votre charge toxique, un protocole alimentaire et nutritionnel sur mesure, un soutien des trois organes émonctoires dans le bon ordre, et un suivi personnalisé à chaque étape.

Parce qu'une détox qui ne tient pas compte de qui vous êtes peut faire plus de mal que de bien.

Intéressée ? Contactez-moi au [0769822807](tel:0769822807) ou prenez directement rendez-vous sur RESALIB.



Cette lettre conclut notre série estivale. Pyramide alimentaire, huiles raffinées, toxiques cachés, détox de l'été : quatre numéros, un seul fil conducteur. Ce qui entre dans votre corps, ce qui l'encombre, et comment l'aider à récupérer. La série reprend à l'automne avec de nouveaux sujets. **D'ici là, prenez soin de vous.**