

DIABÈTE PLAN DETOX



RYAN SHELTON, DOCTEUR NATUROPATHE

ÉLIMINATION PAR LE SYSTÈME DE CINQ ET DÉTOXIFICATION GÉNÉRALE

BOISSON NETTOYANTE

280 - 340 ml d'eau ou de jus

- 1 c.à.s d'argile bentonite liquide
1 c.à.s de son de riz
- 2 c.à.s de protéine de lactosérum isolée (augmente la production du puissant antioxydant glutathion dans le foie)

Ajoutez la bentonite dans l'eau ou dans le jus, puis ajoutez du psyllium et du son d'avoine, secouez ou mélangez brièvement et buvez. Vous pouvez ajouter 1 tasse de baies bio surgelées pour améliorer le goût.

THÉ PURIFIANT (Que des herbes séchées) 1 c.à.s d'arctium lappa (Racine de bardane) 1 c.à.s de graines de silybum écrasées (graines de Chardon-Marie) 1 c.à.s de racine de gingembre.

Ajoutez dans 2L d'eau, portez à ébullition puis laissez mijoter sous couvert 15-20 minutes.

Ensuite, ajoutez ce qui suit et laissez tremper sous couvert pendant 10-15 minutes:

- 1 c.à.s de trifolium (Trèfle rouge)
- 1 c.à.s de gallium (Gaillet gratteron)
- 1 c.à.s de thé vert

À la place du thé ci-dessus, vous pouvez boire plusieurs double tasses (deux sachets de thé par tasse) de thé 'Thé détox' ou 'Thé pêche détox' de la marque *Yogi Tea*.

Boisson verte

Pour stimuler les taux d'antioxydants et booster le foie pour la détoxification, envisagez une boisson verte comme celle qui suit :

Mélange d'herbes

Poudre d'algues rouges (*Gigartina skottsbergii*), poudre de chlorelle, poudre de spiruline (*Arthrospira platensis*), poudre d'herbe de blé, poudre de varech brun (*Undaria pinnatifida*), poudre d'argousier, poudre d'ortie piquante (*Urtica dioica*), poudre d'extrait de thé vert, poudre d'extrait de pépin de raisin, poudre de graine de chardon-Marie, poudre d'extrait de souci, poudre de *polygonum cuspidatum*, poudre de cannelle, poudre de curcuma, poudre de cynorhodon, poudre de clou de

girofle, poudre de thym, poudre d'origan, poudre de romarin, poudre de menthe poivrée, poudre de poivre noir, poudre de baie de goji (*Lycium barbarum*) son de riz, lécithine

Mélange de fruits/légumes

Poudre de brocoli, poudre de chou de Bruxelles, poudre de carotte, poudre de chou frisé, poudre d'épinards, poudre de tomate, poudre de betterave rouge, poudre de jus de bleuets, poudre de jus de cranberry, poudre de jus de mûre, poudre de jus d'abricot, poudre de jus de papaye, poudre de jus d'ananas, poudre de jus de cerise, poudre de jus d'orange, poudre de jus de myrtille, poudre de jus de grenade, poudre de persil, quercétine.

Mélange d'enzymes/probiotiques

Amylase, bêta-glucanase, cellulase, hémicellulase, protéase, lipase, galactosidase

L. Acidophiles, B. Longum, B. Bifidum, L. Casei, L. Rhamnosus

Mélange de champignons mycéliums

- Shiitake (*Lentinula edodes*), champignon brésilien (*Agaricus blazei*), schizophille (*Schizophyllum commune*), Cordyceps (*Cordyceps sinensis*), trémelle en fuseau (*Tremella fuciformis*), reishi (*Ganoderma lucidum*), queues de dindon (*Coriolus versicolor*), pachyme (*Poria cocos*), hydne hérisson (*Hericium erinacous*), maitake (*Grifola frondosa*)

PLANNING

Suivez ce planning tous les jours de la détox :

- 7:00 : boisson nettoyante au réveil
- 7:30 : petit-déjeuner
- 9:00 : poudre de légumes-verts
- 9:10 : respiration profonde
- 12:00 : déjeuner
- 15:00 : boisson nettoyante
- 16:00 : poudre de légumes-verts
- 16:10 : respiration profonde
- 18:00 : diner
- 21:00 : boisson nettoyante

22:00 : bain chaud aux sels d'Epsom. Boire beaucoup d'eau froide pendant le bain. S'arroser le visage avec de l'eau froide pendant le bain. Mettre de vêtements et se couvrir pour transpirer pendant au moins 20 minutes immédiatement après le bain.

10:30 : Brossage de la peau

Thé purifiant (recette ci-dessus) à boire tout au long de la journée (4-6 verres).

Deux fois par semaine vous devriez faire un traitement d'hydrothérapie du colon et un massage lymphatique. L'hydrothérapie devrait être faite 1-2 jour après le massage lymphatique.

Signes et symptômes de la détoxification

Maux de tête, fatigue, étourdissement, symptômes de « sevrage », anciennes émotions (peur, chagrin, colère), démangeaisons, nez qui coule, sensation de grippe, douleurs musculaires, sensation « brumeuse » dans la tête.

Idées de bain

- Ajouter 900 g. de sel d'Epsom dans l'eau du bain
- Ajouter 1/4-1/2 tasse d'argile bentonite liquide dans l'eau du bain
- Garder la tête fraîche pendant le bain
- Laisser de l'eau froide de la douche tomber brièvement sur vous pour renfermer la chaleur avant de sortir du bain

Aliments assistant l'élimination et la détoxification

- Betteraves, artichauts, oignons, ail, poireaux, échalotes, feuilles de moutarde, feuilles de betterave, chou cavalier, chou frisé, blette, brocoli, germes, légumes de mer, radis daikon, figes, pommes.

Conseils généraux pour la détoxification

- Boire 3,8 L d'eau tous les jours.
- Dormir 7-8 heures chaque nuit.
- Les saunas et les bains de vapeur aident l'élimination
- Prendre 1/2 heure pour chaque repas

- Manger lentement et bien mâcher
- Ne pas lire ou regarder la TV pendant le repas
- Éviter les téléphones portables et les réseaux sociaux

Directives pour la détoxification alimentaire

- 4 jours avant le début, les repas devraient être composés de légumes crus ou à la vapeur, de fruits, de millet ou de riz brun.
- 2 jours avant le début, éliminez les graines (millet, riz brun) de votre alimentation.
- Pendant le programme, mangez des légumes cuits à la vapeur, des jus de fruits et des légumes, des huiles bio pressées à froid, des noix trempées dans de l'eau (24 heures).
- Pour un programme d'une semaine : 2 jours de légumes crus ou à la vapeur, des fruits, du millet ou du riz brun, vous pouvez ajouter des herbes culinaires pour aromatiser ; suivis de 1 jour de légumes/fruits cuits ou à la vapeur ; suivi de 1 jour de jus de légumes/fruits FRAIS ; suivi de 1 jour d'eau uniquement ; répétez le cycle sans le jeûne.

PROGRAMME D'ENTRETIEN/ÉLIMINATION PAR LE SYSTÈME DE CINQ

Ce programme doit être utilisé en tant que guide afin de maintenir un état moins toxique après avoir terminé un programme de détoxification spécifique plus intense. Il est conçu pour soutenir les cinq canaux (systèmes) majeurs d'élimination – la peau, les poumons, le foie, les intestins/colon, et les reins. La gestion du stress et le système lymphatique sont également abordés, car ils jouent un rôle dans l'accélération de la détoxification et dans la prévention de l'accumulation ultérieure de toxines.

LA PEAU

La meilleure séquence pour une détox complète de la peau est : brossage, transpiration, nettoyage.

1. Nettoyez à sec le corps entier (sauf le visage) avant le bain, la peau doit devenir rose, trois fois par semaine. Utilisez un loofa ou une brosse. Commencez par les pieds et remontez jusqu'en haut.
2. Prenez des bains tièdes à chauds au sel d'Epsom en utilisant 375 à 750 g de sel d'Epsom plus une tasse de sel de mer, après chaque brossage de la peau. Buvez beaucoup d'eau pendant et après les bains. Pendant le bain, rincez-vous la tête avec de l'eau froide pour votre confort si nécessaire.

3. Enroulez-vous dans un drap humide froid et couvrez-vous d'une couverture pendant 20-25 minutes pour continuer à transpirer.
4. Utilisez des savons et des crèmes hydratantes à base d'huiles végétales plutôt que des produits à base de graisses animales qui ont tendance à boucher les pores de la peau.
5. Choisissez des déodorants à base de plantes au lieu de produits contre la transpiration qui entravent la transpiration, une méthode très naturelle et importante de détoxification pour le corps.

LES POUMONS

1. Pratiquez la respiration profonde deux fois par jour (avant le lever le matin et pour s'endormir le soir sont souvent les moments les plus opportuns).
Technique : en étant étendu sur le dos, posez une main sur la poitrine et l'autre main sur le bas du ventre : inhalez profondément ; sentez d'abord la partie inférieure des poumons se remplir d'air tandis que la main d'en bas se soulève, puis la partie supérieure des poumons se remplit et la main du haut se soulève ; expirez profondément ; sentez la partie supérieure puis inférieure des poumons se vider.
2. Faites des exercices d'aérobic (selon le niveau d'aptitude physique individuel). Cela pourrait être par exemple de la marche, de la course, du vélo, de la natation ou de la danse aérobic. Les sessions devraient durer 20 à 45 minutes et devraient être faites trois à cinq fois par semaine.

LE FOIE

1. Limitez les substances qui accablent le foie comme l'alcool la caféine, la nicotine, les conservateurs et les colorants. Prenez en compte les toxines environnementales comme les gaz d'échappement des voitures, les émanations de produits chimiques, les produits cosmétiques, les savons, les produits nettoyants et les substances toxiques liées au travail. Mangez bio lorsque cela est possible.
2. Mangez des betteraves, des légumes Brassica et des artichauts quotidiennement parce qu'ils nourrissent le foie.

3. Envisagez de prendre ces herbes pour le foie pendant une semaine : chardon-Marie, buplèvre, curcuma, picrorhiza.
4. Envisagez de prendre des vitamines B, des oligo-éléments et d'autres nutriments pour le foie comme de la choline, de la méthionine, du MSM, de la curcumine, de l'inositol, du thé vert et de la NAC.
5. Envisagez d'étaler de l'huile de ricin une fois par jour sur le foie.

LES INTESTINS/LE COLON

1. Mangez des légumes crus, des salades et des fruits tous les jours pour diminuer la perte de temps due au transit des aliments à travers les intestins.
2. Intégrez des graines naturelles riches en fibres dans votre alimentation quotidienne comme du riz, de l'avoine, de l'orge, du millet et du quinoa, qui vous aideront à ramollir les selles et à augmenter l'absorption des toxines dans les selles.
3. Notez que les exercices aérobiques aident également à réguler positivement la fonction intestinale.
4. Limitez la consommation alimentaire d'aliments hautement transformés qui ont tendance à constiper et à augmenter la charge toxique du corps.
5. Les lavements au café et les hydrothérapies du colon peuvent être très utiles pour une bonne santé et une bonne détox du colon. Une fois par semaine devrait suffire dans la plupart des cas.
6. Les traitements d'hydrothérapies constitutionnelles peuvent être très efficaces.

LES REINS

1. Buvez au moins 3,8 litres d'eau par jour, de préférence filtrée ou en bouteille. Aucune autre boisson à part des tisanes ou des jus de fruits/légumes frais.

LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

1. Livrez-vous à un programme d'étirement régulier pour relâcher les déséquilibres et les contractions musculaires, ce qui a pour effet d'augmenter la circulation sanguine et lymphatique.

2. Recevez un traitement de massage, l'idéal est une fois par semaine, afin d'augmenter la circulation sanguine et lymphatique. Cela peut être fait un professionnel, sinon votre conjoint peut être utile. Offrez une chose plaisante en retour s'il s'agit de votre conjoint.
3. Terminez une douche chaude par une minute de rinçage à l'eau froide ou fraîche, cela entraîne un rinçage circulatoire et stimule le système nerveux central.
4. Les exercices de respiration profonde, à travers le mouvement du diaphragme, aident à « pomper » le système lymphatique, améliorant ainsi le drainage du système complet.
5. Les sauts avec écart latéral ou des sauts sur trampoline peuvent être très utiles pour le drainage lymphatique.

LA RÉDUCTION DU STRESS

1. Au cours de la journée, si vous êtes confronté à du stress, arrêtez-vous et asseyez-vous en silence, prenez trois respirations profondes selon la description donnée précédemment, relâchez vos épaules et imaginez la tension s'écouler et sortir de votre corps par la plante de vos pieds. Pratiquez la rétroaction biologique et/ou des techniques de relaxation qui invoquent la réponse de relaxation.

Prenez 15 minutes à une heure par jour pour être au calme et permettre à votre esprit d'être tranquille. Pas de télé, de téléphone portable, pas de réseaux sociaux ou de lecture, à moins que ce soit spirituel ou que cela favorise l'expansion de votre esprit, aucun autre stimulant. Ne planifiez pas ce qui vient après et ne repensez pas à ce qui s'est passé. Soyez calme et respirez pendant un moment, tous les jours. Concentrez-vous sur la sensation de votre respiration dans votre nez ou dans votre ventre. Essayez de dire un mantra intérieur comme : « mes jambes et mes mains sont lourdes et chaudes... mes pieds et mes jambes sont lourds et chauds... mon front est frais et détendu... mon plexus solaire est chaud et radiant... ma respiration est régulière et détendue. » Répétez plusieurs fois, doucement et silencieusement avec un sourire d'appréciation sur votre visage.