

La vérité sur la désintoxication – Soutenir les processus naturels de votre corps



[Source : articles.mercola.com]

Par Ashley Armstrong

L'histoire en un coup d'œil

La désintoxication est un processus continu réalisé par plusieurs organes, notamment le foie, les reins, la peau, les poumons et le tube digestif, plutôt qu'un événement sporadique déclenché par des régimes ou des nettoyages spéciaux.

Les régimes de désintoxication extrêmes peuvent être contre-productifs, car ils risquent de nuire à la santé du foie et de ralentir le métabolisme. L'organisme n'a pas besoin de régimes restrictifs pour se désintoxiquer ; il a besoin de suffisamment d'énergie et de nutriments.

En tant que principal organe de détoxification, le foie a besoin de protéines, d'énergie et de nutriments en quantité suffisante pour fonctionner de manière optimale. Une sous-alimentation chronique peut nuire à la fonction hépatique et aux processus de détoxification en général.

Soutenir la désintoxication implique des approches holistiques : manger suffisamment, bouger régulièrement, avoir un sommeil de qualité, assurer un transit intestinal quotidien et gérer le stress, plutôt que de s'en remettre à des solutions rapides ou à des produits de désintoxication.

Le système lymphatique joue un rôle crucial dans la désintoxication en transportant les déchets et en maintenant l'équilibre des fluides. Il est important de favoriser la circulation de la lymphe par l'exercice, les massages et le maintien d'une bonne santé intestinale.

[Voir aussi :

Médicaments, effets secondaires : la mort. Les laboratoires nous trompent

et La nature et le but de la maladie (ce cours recommande le jeûne comme moyen de détoxification ou de nettoyage du corps. Cependant ceci est probablement à manier avec prudence, car alors le corps pourrait se mettre en état de déficiences nutritionnelles plus ou moins sévères, sachant par exemple que le manque de vitamine C amène le scorbut.)]

Ces dernières années, le concept de « désintoxication » a gagné une immense popularité, avec d'innombrables produits, régimes et programmes promettant de nettoyer votre corps des toxines nocives. Cependant, la réalité de la désintoxication est bien plus complexe et nuancée que ce que beaucoup de ces solutions rapides voudraient vous faire croire.

Dans ce guide complet, nous allons explorer la vérité sur la désintoxication, la façon dont votre corps accomplit naturellement cette fonction vitale et les meilleurs moyens de soutenir les processus innés de désintoxication de votre corps.

Comprendre la désintoxication

La détoxification est un processus corporel crucial qui consiste à éliminer les substances toxiques de l'organisme. Il s'agit d'une fonction vitale, car l'accumulation de toxines provenant de diverses sources telles que les pesticides, les plastiques, les métaux lourds et les polluants atmosphériques peut entraîner un dysfonctionnement mitochondrial.¹

Contrairement à la croyance populaire, la désintoxication n'est pas un événement sporadique qui doit être déclenché par des régimes spéciaux ou des nettoyages. Il s'agit au contraire d'un processus continu que l'organisme exécute en permanence pour rester en bonne santé et survivre. Ce système complexe implique plusieurs organes travaillant en harmonie, notamment le foie, les reins, le système lymphatique, le tube digestif, la peau et les poumons.

Le marketing qui entoure les modes de désintoxication exploite souvent les vulnérabilités des gens, en particulier lorsqu'ils souhaitent désespérément changer leur état de santé. Nombreux sont ceux qui abordent la désintoxication avec un état d'esprit de « solution rapide », espérant qu'une désintoxication ou un nettoyage donnera des résultats rapides. Malheureusement, cette approche se retourne souvent contre eux, entraînant des régimes yo-yo ou des cycles de restriction et de frénésie. Si vous pouvez perdre du poids rapidement pendant une cure de désintoxication, il est fréquent que vous le repreniez une fois la cure terminée.²

Les pièges des plans de désintoxication extrêmes

De nombreux programmes de désintoxication populaires exigent des changements de mode de vie radicaux qui peuvent être préjudiciables à l'organisme. Ces plans sont souvent très restrictifs et réduisent considérablement l'apport calorique. Or, une sous-alimentation chronique peut avoir des conséquences négatives sur la santé du foie, notamment en exacerbant l'accumulation de graisse dans le foie et en altérant potentiellement la fonction hépatique.

Les régimes extrêmes peuvent également aller à l'encontre de l'objectif d'amélioration de la désintoxication. Un taux métabolique plus faible, souvent le résultat d'une restriction calorique sévère, peut réduire la capacité de l'organisme à effectuer efficacement les processus de désintoxication en raison d'une disponibilité énergétique réduite. Cela peut potentiellement ralentir la vitesse à laquelle les toxines sont traitées et éliminées de l'organisme.

Il est essentiel de comprendre que votre corps n'a pas besoin d'un régime restrictif spécial pour se désintoxiquer. La meilleure façon d'assurer le bon fonctionnement de la désintoxication est de produire suffisamment d'énergie métabolique, c'est-à-dire de donner à vos organes suffisamment de carburant pour qu'ils fassent leur travail efficacement.

Les acteurs clés de la désintoxication

Plusieurs organes jouent un rôle important dans les processus de détoxification de l'organisme :

1) Le foie : la centrale de détoxification

Le foie est souvent considéré comme le principal organe de détoxification de l'organisme, et ce pour de bonnes raisons. Cet organe remarquable accomplit plus de 500 tâches, la détoxification n'étant que l'une de ses nombreuses fonctions cruciales. Voici un aperçu de quelques-uns des rôles clés du foie :

Conversion de l'hormone thyroïdienne T4 en forme active T3	Production de cholestérol et distribution des graisses dans l'ensemble de l'organisme
--	---

Élimination des bactéries de la circulation sanguine	Production de facteurs immunitaires, aidant l'organisme à résister et à combattre les infections [NDLR l'hypothèse de système immunitaire découle de celle scientifiquement réfutée des germes et des virus pathogènes. Dans la perspective du terrain, il s'agit alors plutôt d'un système de purification, de nettoyage et de réharmonisation. Voir aussi : Merrill Chase a involontairement réfuté l'existence d'anticorps en 1942.]
Conversion de l'excès de glucose en glycogène pour le stockage (aide à réguler la glycémie)	Élimination de l'excès d'endotoxines et d'hormones telles que les œstrogènes
Production de bile, contribuant à la décomposition des vitamines liposolubles A, D, E, K et à l'élimination des déchets.	

Le foie traite les toxines en les décomposant en substances moins nocives qui peuvent être excrétées par la bile ou l'urine. Ce processus s'effectue par les voies de détoxification de phase I et de phase II, qui nécessitent de l'énergie pour convertir les toxines en formes hydrosolubles pouvant être éliminées de l'organisme.

Pour accomplir toutes ces tâches de manière optimale, le foie a besoin de protéines, d'énergie et de nutriments. Voyons cela plus en détail :

– Protéines

Le processus de désintoxication repose sur la disponibilité de certaines enzymes, qui sont fabriquées à partir d'acides aminés. Il est important de consommer des protéines animales de haute qualité, car il s'agit de sources de protéines complètes, qui fournissent tous les acides aminés essentiels dont le corps (et le foie) a besoin. Les protéines d'origine végétale n'offrent souvent pas le profil d'acides aminés complet nécessaire à un fonctionnement optimal du foie.

Les toxines doivent être conjuguées à des acides aminés pour être éliminées de l'organisme. En l'absence de sources de protéines adéquates et complètes, la désintoxication peut être entravée et les toxines peuvent s'accumuler. Comme l'a fait remarquer le Dr Ray Peat :

« Dans les années 1940, les expériences de Biskind ont montré que la carence en protéines entraîne l'accumulation d'œstrogènes, car le foie inactive normalement tous les œstrogènes présents dans le sang lorsqu'ils passent par le foie. Cela s'applique aux phyto-œstrogènes et aux

œstrogènes industriels, ainsi qu'aux œstrogènes naturels du corps. »

– Énergie et nutriments

Le foie est constitué de cellules, et chaque cellule a besoin d'énergie et de nutriments pour fonctionner correctement. La deuxième phase de la désintoxication du foie est fortement dépendante des nutriments et nécessite de l'énergie, des acides aminés, des vitamines et des minéraux. Le foie a particulièrement besoin de glucose (énergie) pour effectuer une désintoxication correcte. De faibles niveaux de glucose stocké (glycogène) favorisent un foie paresseux.

Lorsque le foie ne se désintoxique pas bien, les œstrogènes peuvent s'accumuler, entraînant une « dominance œstrogénique ». Le foie a également besoin de glucose pour convertir l'hormone thyroïdienne inactive (T4) en hormone thyroïdienne active (T3). Toutes les cellules de l'organisme ont besoin de T3 pour produire de l'énergie. Sans une quantité suffisante de T3, les fonctions cellulaires sont réduites, ce qui entraîne un ralentissement du métabolisme.

Manger suffisamment pour répondre à ses besoins est essentiel pour la santé du foie. Lorsqu'un individu est constamment sous-alimenté et ne consomme pas suffisamment d'énergie, le foie peut diminuer de taille et donc ne pas fonctionner correctement. Ce phénomène a été illustré de manière spectaculaire dans l'expérience de famine du Minnesota, où des sujets consommant 1500 à 1600 calories pendant 5 à 6 mois ont connu une réduction de la taille de leur foie pouvant aller jusqu'à 50 %.

Si vous ne mangez pas assez de façon chronique, vous entrerez dans un état catabolique où l'organisme dégrade les tissus musculaires. Cela inclut les organes puisqu'ils sont construits à partir de fibres musculaires lisses. Un foie qui a diminué de 50 % ne peut pas se désintoxiquer correctement.

Si de courtes périodes de déficit calorique sont acceptables pour perdre de la graisse, une sous-alimentation chronique (moins de 1 800 à 1 900 calories par jour), fréquente dans de nombreux régimes de désintoxication, ne contribuera pas à améliorer la santé du foie à long terme.

2) Les reins : filtrer les déchets

Les reins jouent un rôle crucial dans la désintoxication en filtrant le sang pour éliminer les déchets et les substances en excès, y compris les toxines et les sous-produits du métabolisme. Ils produisent de l'urine pour excréter ces déchets de l'organisme.

Comme le foie, les reins ont besoin d'énergie pour fonctionner correctement. Cependant, un facteur alimentaire à prendre en compte pour une santé rénale optimale est le rapport calcium/phosphore. Un rapport calcium/phosphore déséquilibré peut avoir un impact négatif sur la santé des reins en

augmentant les taux de calcification.^{3 4}

L'alimentation moderne et les aliments emballés facilitent la surconsommation de phosphore. En fait, 44 % des produits d'épicerie les plus vendus contiennent des additifs alimentaires contenant du phosphore.⁵ Parmi les autres aliments riches en phosphore figurent la viande et les céréales. Bien que ces aliments ne soient pas mauvais en soi, il est important d'équilibrer votre consommation de phosphore avec des sources de calcium.

[NDLR Et le calcium doit être lui-même équilibré par suffisamment de magnésium.

Voir La recherche scientifique du magnésium perdu, dont le commentaire de Michel Dumestre sous l'article.]

Manger beaucoup d'aliments transformés (combinés à beaucoup de viande et de céréales) est un moyen très facile d'augmenter sa consommation de phosphore. La consommation journalière estimée d'additifs alimentaires contenant des phosphates a plus que doublé depuis les années 1990 !⁶

Pour favoriser la santé des reins, il est essentiel d'assurer un apport alimentaire suffisant en calcium. Les produits laitiers, les légumes à feuilles bien cuits comme le chou vert et l'eau de source gazeuse en sont de bonnes sources. Cela permet de maintenir un rapport calcium/phosphore équilibré pour une fonction rénale optimale.

3) Les poumons : expulser les toxines

Les poumons jouent un rôle essentiel dans la désintoxication en aidant à éliminer les toxines volatiles et les gaz de la circulation sanguine par l'expiration. Ils jouent un rôle particulièrement important dans la détoxification du dioxyde de carbone et d'autres polluants en suspension dans l'air.

Pour favoriser la santé des poumons et améliorer leurs capacités de détoxification, rester actif et s'assurer que l'on respire principalement par le nez (plutôt que par la bouche) sont d'excellentes stratégies.

4) La peau : la transpiration

La peau, souvent négligée dans les discussions sur la désintoxication, joue un rôle important en éliminant les toxines par la transpiration. Ce processus est particulièrement efficace pour certains métaux lourds et autres toxines liposolubles qui peuvent être difficiles à éliminer par d'autres moyens.

Pour soutenir la fonction de désintoxication de la peau, il est très bénéfique d'effectuer des séances de sauna occasionnelles et de passer du temps à l'extérieur au soleil.

5) Le tube digestif : la porte de la désintoxication

L'intestin joue un rôle crucial dans la désintoxication en transformant et en éliminant les déchets provenant des aliments et d'autres substances. Il agit également comme une barrière, empêchant les toxines d'être absorbées dans la circulation sanguine.

Lorsqu'il fonctionne correctement, le foie filtre les toxines du sang et, une fois traitées, les dépose dans la bile. La bile circule ensuite dans les voies biliaires et est éliminée par les selles. C'est l'une des nombreuses raisons pour lesquelles il est si important d'être régulier et d'aller à la selle tous les jours, en particulier pour la désintoxication.

La normalisation de selles peu fréquentes (tous les 2 ou 3 jours) n'est pas idéale pour une santé optimale. En cas de constipation, les toxines et les déchets peuvent rester plus longtemps dans le système digestif, ce qui augmente le risque de réabsorption dans la circulation sanguine. Cela peut peser sur le foie, car tout ce qui est réabsorbé est renvoyé vers le foie pour y être traité.

Pour une désintoxication optimale, essayez d'aller à la selle au moins une fois par jour. Cela permet de s'assurer que les déchets et les toxines sont régulièrement éliminés de l'organisme.

6) Le système lymphatique : le héros méconnu de la désintoxication

Le système lymphatique, composé des vaisseaux lymphatiques, des ganglions lymphatiques et des organes lymphatiques, joue un rôle crucial dans la désintoxication en transportant et en drainant l'excès de liquide et de protéines, et en éliminant globalement les déchets métaboliques et les toxines.

Alors que le foie est principalement responsable de la désintoxication par le biais des processus métaboliques, le système lymphatique soutient indirectement la désintoxication en maintenant l'équilibre des fluides, en transportant les cellules immunitaires et les déchets, et en contribuant à l'absorption des graisses et des vitamines liposolubles. Leurs fonctions intégrées contribuent à maintenir l'environnement interne de l'organisme et à éliminer les substances nocives qui pourraient autrement s'accumuler et causer des dommages.

La circulation lymphatique fait appel à des mécanismes intrinsèques et extrinsèques pour assurer le mouvement de la lymphe dans l'ensemble de l'organisme. « Ils peuvent agir principalement comme des pompes lorsqu'ils transportent activement la lymphe contre un gradient de pression. Ils peuvent également agir comme des vaisseaux conducteurs lorsqu'ils transportent passivement la lymphe le long d'un gradient de pression. »⁷

– Mécanismes intrinsèques (à l'intérieur des vaisseaux lymphatiques) :

Les vaisseaux lymphatiques ont des muscles dans leurs parois qui se contractent et se détendent, poussant la lymphe vers l'avant, de la même manière que nos intestins font circuler les aliments dans notre système.

◦Valves – Les valves à sens unique situées à l'intérieur des vaisseaux lymphatiques garantissent qu'une fois que la lymphe se déplace dans une direction, elle ne peut pas revenir en arrière, ce qui la maintient sur la bonne voie.

◦Cellules endothéliales – Ces cellules peuvent rétrécir ou s'étendre, aidant à faire avancer la lymphe lorsque les tissus gonflent ou deviennent enflammés.

– Mécanismes extrinsèques (en dehors des vaisseaux lymphatiques) :

◦Pompe musculaire – Lorsque nous bougeons nos muscles pendant l'exercice ou même simplement en marchant, ils pressent les vaisseaux lymphatiques voisins, ce qui aide à faire circuler la lymphe.

◦Pompe respiratoire – L'inspiration et l'expiration influencent la pression dans notre poitrine, ce qui contribue également à déplacer la lymphe vers le cœur.

◦Pression externe – Des techniques telles que les massages lymphatiques, le brossage à sec ou le gua sha peuvent améliorer la circulation de la lymphe.

Pour favoriser une meilleure circulation de la lymphe, envisagez les stratégies suivantes :

Maintenir un bon taux métabolique afin d'assurer une structure cellulaire adéquate pour un bon pompage lymphatique intrinsèque.	Marchez régulièrement, c'est l'un des meilleurs stimulants circulatoires.
Pratiquer les techniques de brossage à sec et/ou de gua sha.	Effectuer des massages du visage pour lutter contre la congestion et l'excès de liquide dans la tête.
Faites des exercices de rebondissement ou des élévations des mollets en position debout.	Maintenir une bonne santé intestinale, car un intestin non étanche peut entraîner une charge pathogène plus élevée dans le système lymphatique, réduisant ainsi l'activité de pompage lymphatique.

7) Le cerveau : le surprenant organe de désintoxication

Souvent négligé dans les discussions sur la désintoxication, le cerveau joue pourtant un rôle crucial dans ce processus. Le cerveau élimine les déchets cellulaires et les liquides par l'intermédiaire du système glymphatique, qui est fortement régulé pendant le sommeil.⁸

Cela souligne l'importance cruciale de donner la priorité à de bonnes habitudes de sommeil, quelle que soit l'étape de notre parcours de guérison dans laquelle nous nous trouvons. Un sommeil de qualité n'est pas seulement synonyme de repos et de récupération ; il s'agit d'une période active pendant laquelle le cerveau effectue des processus de désintoxication essentiels.

L'approche holistique de la désintoxication

Compte tenu de la nature complexe et interconnectée des systèmes de désintoxication de l'organisme, il est évident qu'il n'existe pas de raccourci ou de solution miracle en matière de désintoxication. Au contraire, la meilleure façon de soutenir les processus naturels de détoxification de l'organisme est de se concentrer sur la santé et le bien-être en général. Voici les domaines clés à privilégier :

1) manger suffisamment

Comme nous l'avons vu, de nombreux organes impliqués dans la désintoxication ont besoin d'une énergie suffisante pour fonctionner de manière optimale. Une sous-alimentation chronique peut altérer la fonction hépatique, ralentir le métabolisme et entraver les processus de désintoxication en général. Veillez à consommer suffisamment de calories pour répondre aux besoins de votre organisme, en privilégiant les aliments complets riches en nutriments.

Inclure une variété de sources de protéines, en particulier des protéines complètes d'origine animale, afin de fournir les acides aminés nécessaires aux enzymes de détoxification. N'hésitez pas à consommer des glucides, car le glucose est essentiel à de nombreux processus de désintoxication, en particulier dans le foie.

2) Mouvement et transpiration

Une activité physique régulière favorise la désintoxication de multiples façons. Elle améliore la circulation, ce qui facilite le transport des toxines vers les organes de désintoxication. Il est indispensable de faire au moins 8 000 pas par jour, car le mouvement général favorise la circulation lymphatique.

Faire de l'exercice plusieurs fois par semaine avec des séances d'entraînement planifiées favorise également la transpiration, ce qui peut contribuer à l'élimination de certaines toxines par la peau.

3) Donner la priorité au sommeil

Étant donné le rôle crucial du cerveau dans la désintoxication pendant le sommeil, une priorité absolue doit être accordée à un sommeil adéquat et de qualité. Visez 7 à 8 heures de sommeil par nuit, dans une pièce fraîche et sombre. Établissez un horaire de sommeil cohérent et créez une routine relaxante à l'heure du coucher pour favoriser une bonne hygiène du sommeil.

4) Assurer un transit intestinal régulier

Comme nous l'avons vu précédemment, un transit intestinal quotidien est essentiel pour éliminer les toxines traitées par le foie. Si vous n'allez pas à la selle au moins une fois par jour, concentrez-vous sur l'amélioration du taux métabolique (car le système digestif demande beaucoup d'énergie) et sur la consommation de types de fibres et d'une quantité qui vous conviennent pour maintenir la régularité.

5) favoriser la santé lymphatique

Incorporez des activités qui favorisent la circulation de la lymphe, comme le broissage à sec, les massages ou des exercices spécifiques comme le rebondissement.

6) Réduire l'exposition aux toxines

Bien que notre organisme soit équipé pour supporter un certain niveau de toxines, la réduction de l'exposition inutile peut alléger la charge de nos systèmes de désintoxication. Il peut s'agir de choisir des produits biologiques lorsque c'est possible, d'utiliser des produits de nettoyage naturels, de minimiser l'utilisation de produits de soins personnels qui contiennent beaucoup de composés perturbateurs endocriniens et de réduire l'utilisation du plastique.

7) Gérer le stress

Le stress chronique peut nuire à diverses fonctions de l'organisme, y compris aux processus de détoxification, car le fait d'être en état de lutte ou de fuite réduit le taux métabolique et la production d'énergie. Incorporez des techniques de gestion du stress et des passe-temps qui vous plaisent (comme regarder le coucher de soleil, chanter, se ressourcer, dessiner ou tenir un journal).

En nous concentrant sur ces éléments fondamentaux, nous créons un environnement dans lequel les processus naturels de désintoxication de notre corps peuvent fonctionner de manière optimale. Cette approche est non seulement plus efficace, mais aussi plus durable à long terme. Elle nous permet de préserver notre santé sans l'effet yo-yo souvent associé aux régimes de désintoxication extrêmes.

Conclusion – L'approche durable de la désintoxication

À l'ère des solutions rapides et des remèdes miracles, il est tentant de croire qu'une cure de jus d'une semaine ou un thé détox peuvent purger notre corps de toutes les toxines et rétablir notre santé. Cependant, comme nous l'avons exploré dans cet article, la réalité de la désintoxication est bien plus complexe et continue que ne le suggèrent ces solutions rapides.

En réalité, notre corps est constamment engagé dans des processus de désintoxication, de nombreux organes travaillant en harmonie pour éliminer les toxines et préserver notre santé. Le foie, les reins, la peau, les poumons, le tube digestif, le système lymphatique et même le cerveau jouent tous un rôle crucial dans ce système complexe.

N'oubliez pas que la désintoxication n'est pas un événement sporadique, mais un processus continu. Notre corps est remarquablement capable de maintenir l'équilibre et d'éliminer les toxines lorsqu'il bénéficie d'un soutien adéquat. En adoptant une approche holistique de la désintoxication, fondée sur le mode de vie, nous pouvons améliorer notre état de santé général, stimuler nos niveaux d'énergie et renforcer notre résistance aux toxines et aux facteurs de stress de l'environnement.

Plutôt que de s'en remettre à des régimes ou à des nettoyages extrêmes, qui peuvent souvent faire plus de mal que de bien, la manière la plus efficace de soutenir la désintoxication est de se concentrer sur la santé et le bien-être en général (qui sont optimisés par un taux métabolique élevé).

En fin de compte, la meilleure « désintoxication » n'est pas un produit ou un régime à court terme, mais un engagement à adopter des habitudes cohérentes et favorables à la santé. En nourrissant notre corps, en restant actif, en gérant le stress et en nous reposant suffisamment, nous jetons les bases d'une désintoxication optimale et d'un bien-être général. Cette approche durable soutient non seulement les processus naturels de désintoxication de notre corps, mais contribue également à de meilleurs résultats en matière de santé à long terme.

Les outils les plus puissants pour soutenir les processus de désintoxication de votre corps sont déjà à votre portée. En vous concentrant sur ces aspects fondamentaux de la santé, vous pouvez soutenir l'incroyable capacité de votre corps à se désintoxiquer, en favorisant une meilleure santé et une plus grande vitalité pour les années à venir.

Transformez votre santé – une étape à la fois

Ashley et sa sœur Sarah ont mis au point un cours étape par étape vraiment novateur intitulé « Rooted in Resilience » (Enraciné dans la résilience). Elles ont compilé ce qui est clairement la meilleure application du travail du Dr Ray Peat sur la médecine bioénergétique que j'aie jamais vue.

Il est si bon que j'utilise l'essentiel de leur programme pour enseigner aux nombreux coachs en santé que je suis en train de former pour les nouvelles cliniques de santé Mercola que j'ouvrirai cet automne. Il a fallu que ces femmes travaillent presque à plein temps sur ce projet pendant un an pour le créer.

Il s'agit sans doute de l'une des meilleures valeurs absolues en matière d'éducation à la santé qu'il m'ait été donné de voir. Si vous voulez comprendre pourquoi vous avez des problèmes de santé et avoir un programme clair sur la façon de les résoudre, ce cours est fait pour vous.

C'est précisément le type de programme auquel j'aurais aimé avoir accès à la fin de mes études de médecine. J'ai tâtonné pendant des décennies avant d'arriver à la conclusion dont il est question dans le cours et que je partage avec vous afin que vous puissiez restaurer votre production d'énergie cellulaire et recouvrer la santé.

Sélectionnez et consommez les bons aliments pour stimuler votre métabolisme et améliorer l'utilisation du glucose.
Équilibrer vos hormones pour réduire l'anxiété, la prise de poids et les troubles du sommeil.
Utilisez le régime inversé pour augmenter votre apport calorique sans prendre de poids et sans détruire votre métabolisme, tout en améliorant votre niveau d'énergie.
Guérissez votre intestin pour une bonne fonction immunitaire, une bonne humeur et une bonne gestion du poids.
Modifiez votre alimentation et vos habitudes de vie pour améliorer votre état d'esprit et votre santé mentale.
Réalisez vos objectifs de remise en forme en toute simplicité et remettez votre vie sur les rails.
Maîtrisez les habitudes les plus essentielles à la santé grâce à des guides bonus, dont plus de 100 plans de repas pour éliminer le stress lié à la planification des repas et aux achats, et bien d'autres choses encore !

Pour en savoir plus sur le programme « Enracinés dans la résilience », cliquez [ici](#).

À propos de l'auteur

Lien vidéo

Ashley Armstrong est la cofondatrice d'Angel Acres Egg Co. qui se spécialise dans les œufs à faible teneur en AGP (gras polyinsaturés) expédiés dans les 50 États américains (s'inscrire à la liste d'attente ici) et de Nourish Cooperative qui expédie du porc, du bœuf, du fromage, des produits laitiers A2 et du levain traditionnel à faible teneur en AGP dans les 50 États américains. Les listes d'attente seront rouvertes prochainement.

Sources et références

- 1 Toxicology. 2017 Nov 1;391:90-99. doi : 10.1016/j.tox.2017.07.009
- 2 Journal of Human Nutrition and Dietetics Volume 28, Issue 6, December 2015, Pages 675–686, doi: 10.1111/jhn.12286
- 3 Annu Rev Nutr. 2017 Aug 21; 37 :321–346
- 4 Ray Peat, Phosphate, activation et vieillissement
- 5 J Ren Nutr. 2013 Jul; 23(4): 265-270.e2
- 6 Clin J Am Soc Nephrol. 2010 Mar;5(3):519-30. doi: 10.2215/CJN.06080809
- 7 Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2007 Apr;292(4):R1510-8. doi: 10.1152/ajpregu.00258.2006
- 8 Brain Sci. 2020 Nov; 10(11): 868, doi: 10.3390/brainsci10110868