

# La Détoxification, la clé de voûte pour une meilleure santé

Publié le 25/06/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Prise de poids, troubles du sommeil, mauvaise mine... Les effets d'un déséquilibre métabolique peuvent prendre différentes formes. Si ces signes annonciateurs semblent anodins, ils révèlent au grand jour une surcharge en toxines au sein de l'organisme et une difficulté du foie à s'en débarrasser. Afin de stimuler leur élimination et retrouver un bon fonctionnement hépatique, la **cure détox** est un geste idéal.

**Détox foie et cure détox** sont aujourd'hui des termes très répandus ayant fait leur entrée dans le langage courant et le quotidien de chacun. Pour autant, leur compréhension n'est pas toujours très évidente. Quels sont les bienfaits santé d'une **détoxification** ? Comment cela agit au sein de notre organisme ? Autant de questions qui restent souvent en suspens. Toujours au plus près de vous, nous vous donnons les clés pour comprendre et agir efficacement.

## La détoxification, un mécanisme vital du corps humain

Outre les déchets issus de son propre fonctionnement, chaque jour le corps humain doit faire face à de multiples toxines alimentaires : pesticides, engrais, additifs chimiques, perturbateurs endocriniens, conservateurs et métaux lourds notamment. Ces toxines, comme leur nom l'indique, sont des molécules nocives que le corps doit absolument identifier, neutraliser et éliminer. Pour cela, il est doté d'un fabuleux dispositif anatomique. Le foie, les intestins, les reins, les poumons et la peau sont les principaux organes responsables de **l'élimination des déchets**, également appelés « organes émonctoires ». Ainsi chaque jour, des toxines sont produites ou ingérées, traversent la paroi intestinale, circulent librement dans le sang puis sont éliminées naturellement. Dans cette bataille, le foie est l'un des organes majeurs. En effet, c'est lui qui capture, transforme et rend inoffensif les toxines. S'il a une action **détox** essentielle il est également la botte secrète du système immunitaire car il collabore avec lui pour détruire les virus et bactéries.

## Pourquoi faire une cure détox ?

En cas de surexposition à des molécules toxiques (tabac, pollution, micro-organismes indésirables) ou en cas d'excès alimentaires, par phénomène d'accumulation et à défaut de pouvoir être éliminées, ces molécules vont être stockées dans les graisses, les organes, les cellules et les liquides inter-cellulaires. Ce surstockage perturbe le bon fonctionnement de l'organisme provoquant des effets néfastes, plus ou moins importants. Fatigue, teint terne, surpoids, troubles du sommeil... les répercussions sont nombreuses et sont les signes qui doivent vous alerter ! Faire une **cure détox** permet de faciliter **l'élimination des toxines** à plus grande échelle. Ainsi faire une **détox naturelle du foie** permet de rééquilibrer l'ensemble de votre corps. Votre organisme qui fonctionnait jusqu'alors au ralenti, retrouve toute sa vitalité. Le fait de **nettoyer son foie** favorise le regain d'énergie, aide à diminuer le stress tout en privilégiant un sommeil de meilleure qualité. Vous observez une diminution du stress. De plus, votre teint est plus lumineux. Vos cheveux et vos ongles sont renforcés. En effectuant une cure détox, vous sentez les bienfaits à l'intérieur comme à l'extérieur de votre corps.

Découvrez la gamme complète de [compléments alimentaires pour le foie et la détoxification](#).

## Les actifs incontournables d'une détox foie

La nature regorge de plantes absolument fabuleuses pour venir en aide au système hépatique. Au cœur de nos

compléments alimentaires, nous avons sélectionné pour vous les meilleurs actifs. Ainsi, notre extrait de [chardon-marie](#), riche en silymarine, est incontournable car il contribue à la protection du foie, tout comme la choline. Le [bouleau](#) est également un super allié car il facilite l'évacuation des déchets et toxines.



Détoxplus  
91% of 100  
(207)

Complexe micronutritionnel complet, formulé à partir de micronutriments essentiels pour contribuer au bon fonctionnement hépatique.

[Découvrir](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat  
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Foie et détoxification ,

## Détox : les plantes, des coups de pouce naturels

21/02/2020

2 minutes de lecture

Certaines plantes sont de précieuses alliées pour drainer l'organisme et ainsi éliminer les toxines accumulées. Découvrez leurs secrets : comment agissent-elles ? Sur quels organes ? Et surtout, quelles sont-elles ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Mieux vivre au quotidien ,

## Détox numérique : profitez des vacances pour déconnecter

17/05/2019

5 minutes de lecture

Dans une journée, les Français consultent leur smartphone en moyenne 26,6 fois par jour. Pour les jeunes (18-24 ans), ce chiffre est quasiment doublé (50 fois par jour)\*. Vous vous sentez concerné ? Alors optez pour une pause numérique pendant les vacances !

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Foie et détoxification ,

## Detox après les fêtes - l'alliée vitalité

14/12/2020

3 minutes de lecture

A peine le jour de l'an passé, optez pour une detox sans plus tarder ! Les fêtes, aussi douces et chaleureuses soient-elles, sont un vrai marathon pour votre organisme. Si les chocolats, bûches, plats en sauce et mets riches sont l'apanage des festivités de fin d'année, ils mettent à rude épreuve les organes émonctoires et étioient à petit feu la vitalité de chacun. Pour conserver un bien-être digestif et un bon dynamisme, il est indispensable d'adopter une alimentation détoxifiante.

[Lire la suite](#)