

Conseils de Santé - Détox & Drainage

La détoxification est essentielle pour éliminer les toxines accumulées dans l'organisme et revitaliser vos organes vitaux. Voici quelques conseils simples et efficaces pour réussir votre cure de détox et renforcer votre bien-être.

1. Buvez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour aider les reins à filtrer les toxines.
2. Consommez des tisanes détoxifiantes à base de plantes comme le pissenlit, le romarin ou le gingembre.
3. Évitez les aliments transformés, sucrés et trop salés pendant la période de détox.
4. Favorisez une alimentation riche en légumes verts, fruits frais, et céréales complètes.
5. Pratiquez une activité physique douce pour activer la circulation lymphatique.
6. Dormez suffisamment pour permettre à votre foie et vos cellules de se régénérer.
7. Évitez l'alcool, le tabac et les excitants (café, boissons énergisantes).
8. Utilisez des compléments naturels adaptés à votre organisme (sur recommandation médicale).
9. Faites une détox en période de transition : changement de saison, après un traitement, ou en cas de fatigue chronique.
10. Consultez un spécialiste pour un accompagnement personnalisé et un bilan complet.

Pour une détox efficace et sans danger, faites-vous accompagner par des professionnels. Chez le Dr. Patrick Ngaleu, nous proposons un programme naturel, personnalisé et suivi.