



Comment Eliminer ces Toxines Mortelles de Votre Corps Une Vidéo du Dr Mark HYMAN.

Bonjour, Dr HYMAN,
Etes-Vous toxique?

Bienvenue sur notre série de blogs au sujet de l'ultra bien-être.

La dernière fois, nous avons appris comment vos hormones, lorsqu'elles sont déséquilibrées, peuvent vous rendre malade.

Aujourd'hui, nous allons apprendre comment nous sommes tous toxiques, et quels sont les outils spéciaux que vous pouvez utiliser pour une désintoxication optimale. O.K... de quoi est-ce que je parle?

Il y a une charge toxique dont nous souffrons tous, des choses comme les produits chimiques toxiques, le stress, une mauvaise alimentation, des allergies, qui sont un fardeau pour notre système. Lorsque nous sommes trop chargés par ce fardeau de toxines, notre système tombe en panne et nous devenons malades.

De quel genre de symptômes souffrent les gens quand ils sont toxiques?

Des choses comme:

- la fatigue
- les douleurs musculaires
- l'insomnie
- le cerveau embrumé
- les maux de tête
- les problèmes digestifs
- le mal aux articulations
- le syndrome pré-menstruel,
- les problèmes de peau
- les problèmes hormonaux
- les sinusites
- la prise de poids

Ce sont tous des symptômes qu'on est toxique.

Et quelles maladies trouvons-nous?

Des choses comme

- la démence
- la maladie de Parkinson
- le cancer
- la maladie cardio-vasculaire

Je viens juste de lire dans *Le Journal de l'Association Médicale Américaine* que les particules fines de pollution de l'air augmentent le risque de mortalité toutes causes confondues:

- les maladies auto-immune
- les problèmes digestifs
- la fatigue chronique
- l'infertilité
- les désordres des menstruations
- Tout cela est lié aux toxines et au fait d'être toxique.

Alors, comment faire face à tout cela?

J'ai développé un système, un programme en cinq étapes pour une

désintoxication optimale. Quelles sont ces cinq étapes?

1-Trouvez vos toxines et débarrassez-vous en.

2- réparez votre digestion qui est une grande source de toxines

3-améliorez votre circulation sanguine et lymphatique -

Faites bouger les choses .

4-optimisez votre propre système de détox.Vous avez votre propre système de désintoxication qui peut vous aider à éliminer vos toxines facilement

5-désintoxiquez-vous la tête et l'esprit

Tout d'abord, parlons brièvement de quelles sont ces toxines et de comment s'en débarrasser. Il y a malheureusement beaucoup de toxines dans notre monde ,depuis des toxines mentales qui sont parfois des pensées, des toxines émotionnelles et spirituelles qui ont un impact énorme sur nous, sous la forme de stress, des aliments toxiques comme les huiles végétales, le sucre, des aliments allergènes, qui tous jouent un grand rôle dans la maladie, des médicaments, nombres de nos médicaments peuvent être toxiques, comme Tylenol et autre, les métaux lourds, comme le mercure et le plomb, les épidémies, des toxines internes, à des choses comme des bactéries, des champignons, toxines métaboliques et hormonales, ces choses que notre corps produit et dont nous devons nous débarrasser, des toxines de moisissure de l'environnement, et bien sûr il y a ces toxines chimiques provenant de l'industrie, comme les herbicides, les pesticides, les produits chimiques industriels et même les produits d'entretien de la maison. Alors, comment les trouvons-nous?

Nous devons chercher attentivement dans notre vie pour voir d'où elles pourraient venir et essayer de les identifier, et s'en débarrasser.

La seconde chose à faire, c'est d'optimiser notre digestion, car si notre système digestif est malade, on tombe malade.

La troisième chose, c'est d'augmenter la circulation dans le corps, avec des choses comme l'exercice, le yoga, le massage, faire travailler le corps, même les saunas sont autant d'outils puissants pour augmenter votre circulation, faire bouger les choses, mobiliser les toxines et s'en débarrasser par la transpiration. Donc pour éliminer les toxines, il faut les faire bouger hors de votre corps par la circulation. C'est très important.

Ensuite, il faut optimiser son système de détoxification.

Vous avez des enzymes hépatiques, un système rénal, une peau et même une respiration, des cheveux, des ongles, toutes ces choses sont des manières dont votre corps élimine et se débarrasse des poisons et des toxines.

On peut augmenter cela en mangeant des aliments comme les brocolis, l'ail, des herbes comme le chardon marie, le romarin.

Tous aident à améliorer notre système de désintoxication.

Ensuite il faut apprendre à se désintoxiquer la tête, l'âme et l'esprit et cela c'est apprendre à gérer le stress et les toxines mentales et émotionnelles qui nous rendent malades, j'en parlerai plus longuement dans mon prochain blog. Donc, il y a essentiellement douze étapes que j'ai créées pour une détoxification optimale.

1-Supprimez les causes d'exposition aux toxines, en préférant la nourriture bio et en filtrant votre eau, ne mangez pas de gros poissons, buvez beaucoup

d'eau, mangez beaucoup de fruits et de légumes bio, évitez la caféine, la nicotine et l'alcool autant que possible, qui sont des toxines que l'on se choisit soi-même, faites de l'exercice, autant de jours par semaine que possible, débarrassez-vous de la farine blanche et du sucre, transpirez beaucoup, prenez une multi-vitamines, et essayez des compléments nutritionnels particuliers comme le chardon marie, la vitamine C, le NAC, qui aident tous votre système à se désintoxiquer.

Et aussi, les deux dernières sont des étapes importantes pour certaines personnes, particulièrement pour ceux qui subissent beaucoup de stress: Relaxez-vous profondément chaque jour.

C'est très important.

Et finalement, la douzième étape:

Si vous pensez être toxique, vous avez la possibilité de faire des analyses, des tests des métaux lourds par exemple, que je pratique à mon cabinet médical.

Alors ce sont les douze étapes que vous pouvez suivre pour vous aider à vous désintoxiquer.

Apprendre à se désintoxiquer est essentiel pour créer l'ultra bien-être; c'est fondamental pour retrouver votre santé.

Dans la prochaine session vous allez apprendre pourquoi vous perdez de l'énergie, et pourquoi vous vieillissez plus vite que vous ne devriez.

Restez avec moi pour la session suivante.

C'est le Dr Mark HYMAN, merci de vous être joint à nous.

Traduit de l'Anglais par Mademoiselle Sabine FAURE

Translated from English By Miss Sabine FAURE

Sabine FAURE S.A. (Mlle)

📍 46, Chemin des Falaises

30400-VILLENEUVE-LES-AVIGNON

☎ +33 6 33 94 10 36 ☎ +33 4 88 61 23 78 - Skype: SabineFaureSAMlle

Business ID: 384 681 433 000 49

✉ Info@SabineFaure.com

W: www.sabinefaure.com

La Vidéo du Dr Mark HYMAN :

[How to Eliminate these Deadly Toxins from your Body.](#)

est en ligne à l'Adresse page:

<http://www.youtube.com/watch?v=Ouf6OBLMTZE&list=PL23086B56D0D0D978&index=6>
