

# QUAND LA DÉTOX FAIT MAIGRIR... pour de VRAI !



**SANDRA CLAUSSE**  
Créatrice de la Méthode  
ARDEVIE Beauté Naturelle  
Esthéticienne - Naturopathe

En effet, DÉTOXIFIER le corps est à la base d'une approche minceur saine, bienveillante et durable.

Revenons aux fondamentaux : un corps intoxiqué fonctionne au ralenti et n'arrive plus à éliminer, c'est physiologique et c'est prouvé, à force, on prend du poids.

C'est en découvrant ce qui intoxique votre cliente que vous pourrez lui proposer LE programme DÉTOX-MINCEUR adapté à son besoin.

Sujet majeur en naturopathie, **la DÉTOX nécessite de jouer au détective**, ce que je fais à chaque consultation. Il s'agit de **trouver la véritable cause des rondeurs excessives**.

## LES PRINCIPAUX FACTEURS D'INTOXICATION :

■ **Les excès alimentaires** : si c'est le plus commun, ce facteur d'intoxication est à analyser avec soin. Il s'agit de trouver de quel(s) élément(s) le corps est surchargé : sucre, mauvaises graisses, céréales, viandes, produits industriels... Problème de quantité, de grignotage ?

■ **L'horloge alimentaire** : nous sommes des êtres circadiens, c'est-à-dire que nous fonctionnons selon une horloge biologique jour-nuit et sur 24 heures. Tout au long de la journée, le corps libère des substances comme le cortisol, l'insuline, permettant de réguler la faim et la digestion des aliments. Ne pas respecter cette horloge et manger en dehors des heures physiologiques, engendre un déséquilibre profond. Les personnes prennent du poids ou tombent malade.

■ **Les polluants** : appelés aussi xénobiotiques, ils « encrassent » notre corps au niveau cellulaire : alcool, tabac, médicaments dont antidépresseurs, mais aussi : additifs, pesticides, métaux lourds, allergies alimentaires... Ce dernier point est souvent négligé et peut faire l'objet d'une prise de poids incontrôlable.

■ **Les situations anxiogènes, le stress** : l'anxiété, l'inquiétude sont des formes de « peur » qui sont de grands facteurs d'intoxication et parfois de surpoids. En effet, en situation de stress, l'organisme se met en état d'urgence, le mode orthosympathique est activé à plus ou moins haut degré et le fonctionnement des organes est ralenti voire bloqué. C'est tout le système qui s'en trouve dérégulé par des réactions en chaîne, aboutissant à des troubles alimentaires compulsifs, des troubles du sommeil et donc une grande intoxication générale du corps.

■ **Le manque de repos** : la nuit, le corps se détoxifie. Si le repos de la nuit n'est pas suffisant ou est perturbé ou encore si la personne se couche régulièrement après 23h30, le corps n'arrive pas à se détoxifier efficacement, les toxiques s'accumulent. C'est alors que, peu à peu, la prise de poids s'installe. Il est indispensable de s'assurer un sommeil de qualité pour éviter surpoids, cellulite & co. Une approche globale du repos est nécessaire :

un rituel personnalisé, un repas du soir adapté, la suppression des appareils à ondes dans la chambre, la phytothérapie si nécessaire...

■ **Un métabolisme ralenti** : La thyroïde régule nos dépenses énergétiques, comme un thermostat. À force de manque de repos, de stress, de polluants, d'excès divers, elle peut se dérégler et diminuer nos capacités à brûler l'énergie apportée par l'alimentation. La prise de poids se manifeste. Le métabolisme ralenti n'est donc pas une cause de surpoids mais une conséquence des autres facteurs d'intoxication cités plus haut.

■ **Manque d'activité physique** : l'activité améliore l'humeur jusqu'à 3 heures après l'effort ce qui limite les pulsions alimentaires. Elle participe à un bon sommeil, permet l'élimination des acides par voie pulmonaire et relance l'élimination générale ce qui détoxifie efficacement l'organisme. De plus, l'activité physique libère une hormone récemment identifiée, l'irisine, qui stimule le fameux métabolisme de base pour augmenter les dépenses énergétiques et donc maintenir une silhouette idéale.

■ **L'auto-jugement négatif** : voici une forme d'intoxication mentale extrêmement paralysante pour les personnes qui cherchent à perdre du poids. La douceur, la gratitude envers notre corps, sont des pilules amaigrissantes à haute valeur ajoutée.

Vous l'aurez compris, la DÉTOX va bien au-delà d'une simple cure de radis noir. **Il faut détoxifier l'organisme de TOUT ce qui l'encombre physiquement et psychologiquement pour qu'il se libère des kilos superflus**. En tant qu'esthéticienne, il s'agit de se former à une approche globale, intégrative, là est la clef.



# ARDEVIE

BEAUTÉ NATURELLE

## MÉTHODE INTÉGRATIVE

### Bien-Être & Beauté



Formez-vous  
et faites la différence !

[www.ardevie-beaute.fr](http://www.ardevie-beaute.fr)