

Le Calendrier de la Santé et du Bien-Etre

Avril 2023

En cette fin d'hiver il est important de détoxifier son organisme.

Il est nécessaire pour cela d'agir sur les cinq « émonctoires » (organes-filtres) que sont :

- Foie
- Reins
- Intestins
- Poumons
- Peau

Pour cela on va utiliser les actifs contenus dans nos amies les plantes pour éliminer les toxines:

Artichaut, Bouleau, Desmodium pour aider la phase 1 de détoxification du **FOIE** et les crucifères (famille des **Choux**) pour la phase 2.

Pissenlit et Sureau noir vont soutenir l'élimination de l'eau par les **REINS**

Lamier blanc et Chiendent pour aider les fonctions d'élimination des **INTESTINS** qui par ailleurs devront recevoir un soin particulier de renforcement de leur membrane et un apport de **probiotiques** spécifiques de repeuplement en sus des fibres alimentaires apportées par la consommation de fruits et légumes .

Bardane et Ortie piquante contribuent rendre la **PEAU** nette.

Bouillon Blanc et *Plantain* favorisent la bonne santé des **POUMONS**.

Et ne jamais oublier :un petit verre d'eau au moins une à deux fois par heure !!!

Et on bouge !!!!! Marche rapide , Jardinage , Natation.

Bonne DETOX'