

# LA DETOXINATION

Conférence/formation, après un bref rappel des définitions des toxines et des toxiques, ainsi que de leurs origines (exogène ou endogène), nous aborderons leur évolution durant ces dernières décennies. Leurs effets sur notre corps et notre santé, nous permettra de comprendre l'intérêt de pratiquer une cure détoxination bisannuelle. La compréhension des systèmes naturels d'on nous sommes équipés pour pratiquer cette détoxination en trois phases, nous permettra de traiter par la suite les moyens favorables à une stimulation de ces systèmes, ou une amélioration de leur fonctionnement. Nous pourrons ainsi comprendre l'importance de notre alimentation et de ses qualités dans la deuxième phase de détoxination de notre corps, et l'indispensable apport hydrique nécessaire à la réalisation de la troisième phase.



## Déroulement de la conférence :

*Notre environnement est-il toxique ?*

*Toxiques et toxines définitions.*

*Les 2 sources de l'intoxication.*

*L'évolution de l'exposition aux toxiques.*

*Les mécanismes adaptatifs.*

*Les nouveaux risques.*

*Nos mécanismes naturels sont-ils adaptés ?*

*Les grands toxiques.*

*Les dérivés du plastique.*

*Les perturbateurs endocriniens.*

*Les métaux lourds.*

*Les toxines d'origine intestinales.*

*Les radicaux libres.*

*L'inhibition de la détoxification.*

*La détoxification.*

*Les organes clefs.*

*Les organes associés.*

*Les 3 phases de la détoxification.*

*L'action enzymatique des cytochromes.*

*La neutralisation de métabolites.*

*L'élimination émonctorielle.*

*Sources d'enzymes nécessaires en phase II.*

*La richesse de l'alimentation végétale.*

*Le contrôle du stress oxydant.*

*Le contrôle de l'inflammation.*

*L'équilibre du microbiote intestinal.*

*La cure de détoxification.*

*Pour qui ?*

*Comment ?*

*Pour quelle durée ?*

*Quand ?*