

# Libérez votre énergie : Le protocole complet pour soutenir vos organes émonctoires

---

## Soutenir vos organes de filtration

- Foie : Intégrez quotidiennement des crucifères (brocoli, chou, radis noir) pour stimuler les enzymes de détoxification hépatique.
- Reins : Maintenez une hydratation optimale avec 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour faciliter la filtration glomérulaire.
- Intestins : Consommez 25 à 30 grammes de fibres par jour pour assurer un transit régulier et limiter la réabsorption des toxines.

## Alimentation : Les nutriments essentiels

- Antioxydants : Visez au moins 5 portions de fruits et légumes par jour pour limiter le stress oxydatif.
- Acides aminés soufrés : Incluez de l'ail, de l'oignon et des œufs pour soutenir la phase II de neutralisation hépatique.
- Réduction de la charge toxique : Limitez les produits ultra-transformés et maintenez votre apport en sel sous les 5 grammes par jour.

## Hygiène de vie : Activer vos émonctoires

- Activité physique : Pratiquez 2 à 3 séances de sport de moyenne intensité par semaine pour favoriser la sudation.
- Drainage lymphatique : Pratiquez le brossage à sec de la peau pendant 5 minutes par jour, des extrémités vers le cœur.
- Sommeil : Visez 7 à 9 heures de sommeil de qualité pour permettre le nettoyage cérébral via le système glymphatique.
- Gestion du stress : Pratiquez la cohérence cardiaque 3 fois par jour (5 minutes) pour éviter que le cortisol n'inhibe vos processus digestifs.

## Planning hebdomadaire d'action

- Quotidien : 1,5L d'eau, 5 portions de fruits/légumes, 5 min de brossage à sec, 3 séances de cohérence cardiaque, 8h de sommeil.
- Hebdomadaire : 3 séances de sport, préparation de repas riches en crucifères et sources d'acides aminés soufrés.
- Objectif : Réduire drastiquement les produits transformés et le sel ajouté sur l'ensemble de la semaine.