



LES MOLECULES DE SIGNALISATION REDOX / **DETOXIFICATION**

Souvent nous expliquons qu'il ne peut y avoir d'effets secondaires avec le redox vu que c'est un fonctionnement cellulaire, mais nous expliquons que lors de cette remise en route, **des signes de détoxification peuvent apparaître.**

Généralement, plus il y a de toxines à nettoyer dans votre corps, plus vous pouvez vous attendre à des signes marqués.

Lorsque vous proposez à votre corps des aliments nutritifs, des suppléments et des aides à la digestion pour aider vos organes à évacuer les déchets, votre corps subit un choc mineur. Il s'est adapté à un certain niveau de toxicité et lorsque ces toxines sont éliminées, le corps a tendance à résister.

Soyez assurés...ces symptômes sont un bon signe. le nettoyage s'est mis en route et les choses changent à l'intérieur. Votre corps travaille pour se débarrasser des impuretés, des toxines, des parasites et de tout déséquilibre pour se soigner de l'intérieur.

Tout comme avoir de la fièvre est un signe d'infection par votre corps, vous pouvez ressentir certains des symptômes suivants alors qu'il s'efforce d'établir un nouveau niveau de fonctionnement cellulaire:

Alors à quoi pouvez vous vous attendre ?

***au niveau digestif:**

Plus que probablement, ce sera le problème numéro un pour ceux qui suivent le processus de désintoxication. La détoxification affecte directement notre système digestif et nos organes qui aident à éliminer les toxines. Au cours des deux ou trois premiers jours de votre désintoxication, vous pouvez vous attendre à des selles fréquentes lorsque les déchets sont évacués de votre intestin et de votre côlon. On sait également que la diarrhée et la constipation se produisent.

***Maux de tête:**

Certaines personnes vont souffrir de maux de tête sourds les premiers jours de leur désintoxication, d'autres se sont plaintes de migraines et d'autres n'ont pas mal à la tête. La déshydratation, la tension dans les épaules et le cou et le manque de caféine et / ou de sucre sont d'autres causes de maux de tête. Des maux de tête peuvent également résulter d'une combinaison de ces problèmes. Le fait de savoir que vous pourriez les ressentir facilite les maux de tête pendant cette période.

***Gaz et ballonnements:**

Lorsque votre corps essaie d'atteindre un état neutre, il peut créer des gaz susceptibles de vous faire gonfler et d'avoir des flatulences excessives. C'est une autre façon pour le corps de se débarrasser de ses déchets. Essayer de vous empêcher de transmettre des gaz lors d'une cure de désintoxication peut entraîner des maux d'estomac et des problèmes digestifs. Bien que cela ne soit pas agréable, vous devriez vous débarrasser de ce gaz autant que possible (c est le moment d aller courir dehors ;-)

***Irritation de la peau:**

À mesure que les toxines sortent de nos intestins, de nos organes et de notre circulation sanguine, elles sont expulsées soit par nos selles, soit par les pores de notre peau. Les toxines libérées peuvent irriter la peau et créer de l'urticaire ou des éruptions cutanées. Vous pouvez avoir des éruptions cutanées alors que la saleté et les toxines tentent de sortir de votre corps par les pores.

***Fatigue:**

Votre corps travaille dur pendant un nettoyage. Les processus qui se déroulent dans vos intestins et vos organes sont bien plus que ce à quoi votre corps est habitué à faire face au quotidien. Vous pouvez vous attendre à vous sentir fatigué lorsque les toxines quittent votre système et que votre corps s'efforce de se soigner, entre autres, des fuites intestinales, du syndrome du côlon irritable et s'efforce d'équilibrer son propre pH.

***humeur:**

La bonne nouvelle est que certains ont eu des sentiments d'euphorie pendant la période de leur désintoxication. Ils ont affirmé que leur esprit était plus clair que jamais et comme s'ils étaient sur un nuage de bonheur. D'autres éprouvent des crises d'irritabilité et de sautes d'humeur. La perturbation qui se produit à l'intérieur peut se manifester à l'extérieur sous la forme d'une humeur nauséabonde ou d'une colère vive. Soyez conscient de ce que votre corps fait et de ce que votre esprit ressent, et vous gardez le contrôle de vos actions.

***Envies:**

Au fur et à mesure que votre corps élimine les aliments dont vous dépendez (comme le sucre, la caféine et les aliments transformés), il les sollicitera. Beaucoup de gens nous disent qu'ils ont soif d'aliments aléatoires qu'ils ne mangaient pas régulièrement avant. Vous pouvez être confronté à des crampes d'estomac car les déchets résiduels sont expulsés de votre corps et votre système digestif apprend à absorber les éléments nutritifs des aliments nouveaux pour vous. Tenez-vous-en à votre décision et ne cédez pas à vos envies. Au lieu de cela, remplacez-les par des choix sains.

Les autres symptômes peuvent inclure:

- *des crampes d'estomac
 - *de l'inertie
 - *de l'insomnie
 - *de la congestion du sinus
 - *de la fièvre de bas grade
 - *des symptômes grippaux ou pseudo-grippaux
 - *de l'anxiété
- (inspiration Scott Valley)

Passer à travers certains de ces moments légèrement inconfortables pendant votre temps de désintoxication va permettre de relancer un fonctionnement optimal de chacune de vos cellules: Structure saine = fonction assurée!

Il est important de se rappeler que si nous fonctionnons tous de la même manière, chacun de nous est unique!

chacun va avoir une détox plus ou moins importante ou aucune, en fonction de son taux de toxicité actuel, de son hygiène de vie et autre!

▶▶ que faire si nous souhaitons faire baisser ces signes?:

diminuer vos prises redox pendant 3/4 jours et bien boire de l'eau pour aider nos organes... renforcer notre digestif avec le Biome pour refaire la flore intestinale..et ensuite remonter progressivement les doses redox...marcher va aider aussi les muscles à se nettoyer!

C'est pour cela que les personnes que nous savons très intoxiquées nous leur demandons de commencer sur de petits dosages car nous ne voulons pas accumuler toutes sortes de signes de détox.
laissons le temps agir et nos organes s'adapter...

*Nous avons mis des mois et des années à arriver dans notre état actuel
laissons le se remettre en route tranquillement!*

