

CONTRE-INDICATIONS - DÉTOX SUCRE INTENSIVE

PAR M^D LINO NATURO

- ❌ 1. Diabète de type 1 ou 2 (traité médicalement)

Une détox sans sucre peut déséquilibrer la glycémie si le traitement n'est pas ajusté.

Toujours demander l'avis du médecin avant de modifier l'alimentation.

- ❌ 2. Fatigue chronique ou convalescence
Si le corps est déjà affaibli (grippe, anémie, carence, infection récente),

la cure peut épuiser davantage les réserves énergétiques.

- ❌ 3. Grossesse et allaitement

Le foie travaille déjà beaucoup pendant ces périodes.

- ❌ 4. Troubles du comportement alimentaire (TCA)

Une cure restrictive peut réactiver un rapport émotionnel difficile à la nourriture.



⊘ 5. Médicaments sensibles au foie
Si la personne prend des médicaments métabolisés par le foie (anticoagulants, anti-cholestérol, antiépileptiques...), la détox peut modifier leur efficacité.

⊘ 6. Hypotension ou anémie

⊘ 7. Pathologies digestives sévères
En cas de colite, syndrome de l'intestin irritable, ulcère ou reflux important

PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES

- ✓ Toujours boire beaucoup d'eau (1,5 à 2 L/jour).**
- ✓ Ne pas prolonger la cure au-delà de 10 jours sans suivi professionnel.**
- ✓ Si des symptômes forts apparaissent (maux de tête, nausées, vertiges), ralentir la détox ou revenir à une alimentation équilibrée.**
- ✓ Accompagner la cure d'un bon sommeil et d'une activité physique douce (marche, étirements).**



Comprendre le sucre et ses effets

Le sucre (saccharose, glucose, fructose...) provoque :

des pics glycémiques → fatigue, fringales, irritabilité, stockage de graisses.

un stress oxydatif → vieillissement prématuré des cellules.

une inflammation chronique → douleurs articulaires, troubles digestifs, acné, baisse d'immunité.



Phase de détox du sucre : 3 étapes clés

ÉTAPE 1 - RÉDUIRE PROGRESSIVEMENT

Objectif : stabiliser la glycémie sans frustration

Supprime d'abord les sucres "vides" : sodas, biscuits, pâtisseries, plats industriels.

Remplace par des sucres naturels ponctuellement : miel brut, dattes, sirop d'agave (avec modération).

Lis les étiquettes : tout ce qui finit en -ose (glucose, fructose, dextrose...) = **sucres cachés.**



Étape 2 – Soutenir le corps pendant la transition

Ton corps va “réclamer” du sucre les premiers jours :

🍵 Plantes utiles :

Gymnema sylvestre (diminue l’envie de sucre)

Cannelle (régule la glycémie)

Chardon-Marie & pissenlit
(soutiennent le foie)

Ortie & romarin (drainent et reminéralisent)



Soutenir le corps pendant la transition

Hydratation : eau + citron, tisanes
drainantes, bouillons.

 Alimentation :

Protéines à chaque repas (œufs,
légumineuses, poisson, tofu)

Bonnes graisses (avocat, huile d'olive,
noix, ghee)

Légumes riches en fibres (favorisent la
satiété et la régulation du sucre).



Étape 3 – Restaurer l'équilibre métabolique

Sommeil et stress :

un mauvais sommeil ou stress chronique favorisent les envies de sucre.

→ Respiration, relaxation, marche quotidienne.

Activité physique :

douce mais régulière favorise la consommation du glucose et relance le métabolisme.



Résultats observables

En 7 à 10 jours, tu peux déjà ressentir :

Moins de fringales

Énergie stable toute la journée

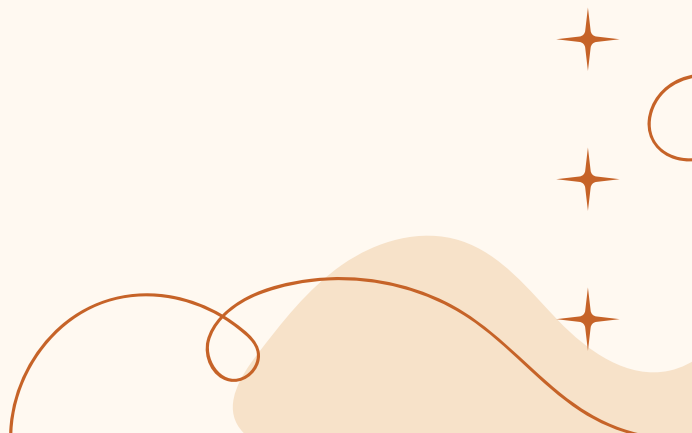
Meilleur teint

Meilleur sommeil

Moins de rétention d'eau et
ballonnements

Meilleure digestion

Esprit plus clair et émotions plus
stables



FIN DE CURE

Continue la tisane Theda encore 7 jours si besoin.

Réintroduis doucement les fruits sucrés (banane, datte, mangue) — 1 portion/jour maximum.

Favorise toujours les aliments vivants, naturels, et riches en fibres.

"Quand tu purifies ton corps du sucre, tu allèges ton esprit et tu reconnectes à ton énergie vitale.

Cette cure est une renaissance : une manière douce mais puissante de reprendre le contrôle sur tes choix et ton bien-être."

Md Lino Naturo