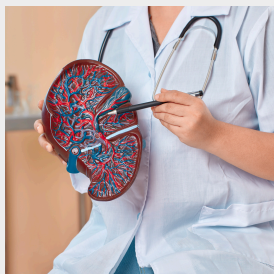


LES 5 ÉMONCTOIRES

Le guide naturel pour détoxifier
son corps et retrouver de l'énergie
pendant Ramadan

DR NISRINE BOUDEGGA
PHARMACIENNE – NUTRITIONNISTE

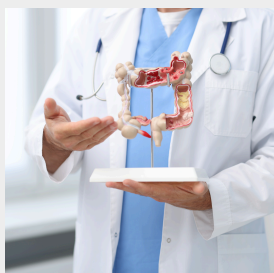
NUTRIENT RECOMMANDATIONS



Le foie

Le foie est l'organe central de la détoxification. Il transforme les toxines issues de l'alimentation, des médicaments ou de l'environnement afin qu'elles puissent être éliminées par le corps.

Il joue également un rôle important dans le métabolisme des nutriments, la digestion des graisses et la régulation hormonale.



Les intestins

Les intestins permettent l'élimination des déchets digestifs et abritent le microbiote intestinal, un ensemble de milliards de bactéries bénéfiques.

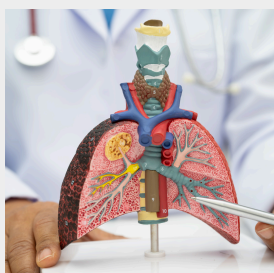
Un microbiote équilibré favorise une bonne digestion, soutient l'immunité et participe à l'élimination efficace des toxines.



Les reins

Les reins filtrent le sang en permanence pour éliminer les déchets métaboliques et maintenir l'équilibre hydrique et minéral du corps.

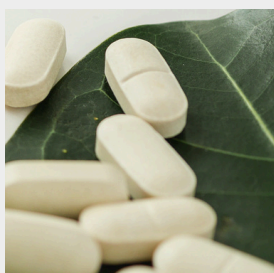
Une bonne hydratation est essentielle pour soutenir leur fonctionnement et faciliter l'élimination des toxines par les urines.



Les poumons

Les poumons participent à l'élimination des déchets gazeux, notamment le dioxyde de carbone.

Grâce à la respiration, ils permettent également d'oxygéner les cellules et de soutenir la production d'énergie dans l'organisme.



La peau

La peau est le plus grand organe du corps et constitue une voie d'élimination complémentaire.

Par la transpiration, elle peut aider à évacuer certaines toxines. L'activité physique, le hammam ou le sauna stimulent ce processus naturel.

POURQUOI SOUTENIR VOS ÉMONCTOIRES PENDANT RAMADAN

Repos et régénération du corps

Le jeûne pendant Ramadan offre au corps un temps unique de repos digestif.

Pendant les heures sans alimentation, le système digestif se calme, ce qui permet aux organes d'élimination de fonctionner plus efficacement.

Cette pause favorise également la régénération des cellules et aide le corps à se débarrasser des déchets accumulés, pour un corps plus léger et plus équilibré.



Maximiser la détox naturelle

Le foie, les intestins, les reins, les poumons et la peau sont les principaux émonctoires responsables de la détoxification.

En adoptant des habitudes simples – comme boire suffisamment d'eau, consommer des aliments riches en fibres et antioxydants, et limiter le sucre et les repas trop lourds – vous aidez ces organes à transformer et éliminer efficacement les toxines.

Soutenir vos émonctoires permet de maintenir l'équilibre métabolique et de prévenir les inconforts digestifs.



Maintenir énergie et vitalité

Un corps dont les émonctoires fonctionnent correctement produit plus d'énergie et résiste mieux à la fatigue pendant la journée.

Respirer profondément, rester actif et favoriser l'oxygénation par la peau et les poumons aide à maintenir la vitalité.

Une bonne gestion de la nutrition et de l'hydratation pendant Ramadan permet non seulement de soutenir la détox, mais aussi de renforcer l'immunité et d'améliorer le bien-être général tout au long du mois.

LE FOIE : L'ORGANE CENTRAL DE LA DÉTOX

Un rôle clé dans la détoxification

Le foie transforme et neutralise les toxines provenant de l'alimentation, de l'environnement et du métabolisme.

Il participe également au métabolisme énergétique et à la régulation hormonale, ce qui en fait un organe essentiel pour maintenir l'équilibre du corps pendant Ramadan.

Alimentation et habitudes pour un foie sain

Pour protéger et stimuler le foie, privilégiez les aliments amers et détoxifiants comme l'artichaut, le radis noir, le pissenlit, le citron et les légumes verts.

Une alimentation légère, riche en fibres et en antioxydants, combinée à une bonne hydratation, aide à renforcer ses fonctions naturelles.



LES REINS : LES FILTRES DU SANG

Un rôle vital dans l'équilibre du corps

Les reins filtrent le sang en permanence pour éliminer les déchets métaboliques et maintenir l'équilibre hydrique et minéral.

Ils jouent un rôle crucial dans la régulation de la pression artérielle, le maintien de l'équilibre électrolytique et la production d'hormones essentielles.

Habitudes et alimentation pour soutenir les reins

Pendant Ramadan, il est essentiel de boire 1,5 à 2 litres d'eau entre le ftour et le shour pour maintenir une filtration optimale.

Consommez des aliments riches en eau comme le concombre, la pastèque et le melon. Limitez le sel et favorisez une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, pour alléger le travail des reins.



LES POUMONS : RESPIRATION ET ÉNERGIE

Les poumons, un organe clé d'élimination

Les poumons participent à l'élimination des déchets gazeux, principalement le dioxyde de carbone, tout en apportant l'oxygène nécessaire aux cellules.

Une respiration efficace est essentielle pour soutenir la production d'énergie et le bon fonctionnement de l'organisme pendant le jeûne.

Exercices et habitudes pour des poumons en forme

Pratiquez 5 minutes de respiration profonde chaque jour : inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre, retenez l'air quelques secondes, puis expirez doucement par la bouche.

La marche, le yoga ou toute activité physique douce stimulent également la capacité pulmonaire et contribuent à maintenir un niveau d'énergie optimal pendant Ramadan.



LA PEAU : MIROIR DU MÉTABOLISME

Un organe d'élimination complémentaire

La peau est le plus grand organe du corps et joue un rôle important dans l'élimination des toxines.

Par la transpiration, elle permet de compléter le travail des reins, du foie et des intestins, et participe ainsi au maintien de l'équilibre métabolique pendant le jeûne.

Habitudes pour soutenir la peau

Pour favoriser la détox via la peau : pratiquez une activité physique régulière pour stimuler la transpiration, profitez du hammam ou du sauna si possible, et veillez à une hydratation suffisante entre le ftour et le shour.

Une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes aide également à maintenir l'éclat et la santé de la peau.



BIEN NOURRIR VOS ÉMONCTOIRES PENDANT RAMADAN

Au ftour : reprendre énergie et hydratation

Commencez par dattes et eau, puis soupe légère et un repas équilibré avec légumes, protéines et glucides complets pour soutenir vos émonctoires et l'énergie.

Au shour – tenir toute la journée

Privilégiez œufs, avocat, yaourt et pain complet pour une énergie durable et une digestion facile.

Hydratation et équilibre

Buvez 1,5 à 2 L d'eau, mangez des aliments riches en eau (concombre, melon, pastèque) et limitez sucre et repas lourds.



3 RECETTES SIMPLES POUR SOUTENIR VOS ÉMONCTOIRES

Voici 3 recettes rapides et naturelles pour stimuler la digestion, soutenir vos organes et garder votre énergie pendant Ramadan.

JUS CAROTTE – CITRON – GINGEMBRE

- Stimule la digestion
- Soutient le foie
- Riche en antioxydants



SALADE BETTERAVE – HUILE D'OLIVE

- Favorise l'élimination
- Riche en fibres
- Antioxydants naturels

SMOOTHIE DATTE – AMANDE – LAIT VÉGÉTAL

- Énergie durable
- Bons gras et minéraux
- Aide la digestion



5 HABITUDES ÉNERGIE PENDANT RAMADAN

Adoptez ces 5 habitudes simples pour rester énergique, bien digérer et soutenir vos émonctoires pendant le jeûne.



HYDRATEZ-VOUS

buvez régulièrement entre ftour et shour

MANGEZ DES LÉGUMES

fibres et nutriments essentiels



LIMITEZ LE SUCRE

évitez pics de glycémie et fatigue

BOUGEZ CHAQUE JOUR

marche, étirements ou activité douce



DORMEZ SUFFISAMMENT

récupérez pour soutenir la détox



BIENVENUE À VOTRE NOUVELLE ÉNERGIE !

Le jeûne est une période unique pour soutenir vos organes de détox, rééquilibrer votre alimentation et retrouver vitalité et bien-être.

Adoptez des habitudes simples et une alimentation adaptée pour profiter pleinement des bienfaits du mois sacré.

"ÉCOUTEZ VOTRE CORPS, RESPECTEZ SES RYTHMES ET LAISSEZ-LE SE RÉGÉNÉRER."

**DR NISRINE BOUDEGGA
PHARMACIENNE – NUTRITIONNISTE**