

## Le protocole simplifié de détox aux métaux lourds en 5 points

Voici le résumé de mon protocole simplifié de détox aux métaux lourds. Vous trouverez en lien les produits que je recommande habituellement. Toutefois les produits ci-dessous peuvent être remplacés par ceux d'une autre marque, sur le web, en parapharmacie ou en magasin bio... Exception faite du multi-vitamines de life extension dont la composition est parfaitement adaptée au cas d'intoxication aux métaux lourds. Je recommande souvent les marques Nutrixeal et Biophénix qui sont très intéressantes par leur qualité très élevée, l'absence d'additifs et substances inutiles. Si votre budget est très limité, orientez vous vers des sites internet tel que <http://www.bulkpowders.fr/> et <http://www.myprotein.com/> . Ces site proposes des poudres en vrac, sans additif, à des prix défiants toutes concurrences. C'est moins pratique, pas toujours très bon au goût, mais vraiment pas cher et tout aussi efficace.

Je vous invite aussi à lire l'article : [Eliminer les métaux lourds grâce à l'alimentation](#)

### Pour résumer, cette déclinaison simplifiée de la cure fait prendre

- **Chardon marie:** 2 capsules le matin, à jeûn.
- **Multi Vitamine :** 2 / jour-matin (2), midi (1) au cours des repas.
- **Ail des ours** - 10 gouttes 15 minutes avant les repas dans un verre d'eau ou autre (matin, midi et soir), soit 30 par jour (ou 3 gélule de MSM)
- **Magnésium :** voir protocole et dose qui vous convient
- **Psyllium blond:** 1 cuillère à café par repas

### Voici en détail les 5 produits incontournables :

Un **multi vitamines** qui redonne au corps suffisamment de bons nutriments (vitamines, minéraux et antioxydants) et le protège :

- Le **Life extension Two-Per-Day** Capsules, très riche en antioxydants, notamment les 400 UI de vitamine E naturelle (Environ 266 mg), 500 mg de vitamine C, 200 mcg de sélénium et les 30 mg de zinc, ainsi que les vitamines B au grand complet et en bonne quantité pour refaire le plein. Les vitamines B sont très importantes pour gérer le stress, produire de l'énergie et pour le fonctionnement du cerveau. Ce produit contient aussi différentes sources de soufre.
- Uniquement sur internet <https://www.lifeextensioneurope.fr/categories/multivitamines-fr/two-per-day-capsules-120-capsules-3>
- Prendre 1 capsule le matin et 1 le soir pendant ou juste après le repas (avec quelque chose dans le ventre). Soit 2 gélules par jour.
- Il est possible de vider le contenu de la gélule dans un petit verre d'eau

**Pour l'énergie, la mémoire, et la concentration** il peut être utile de consommer pendant la cure du magnésium tel que :

- PHOSPHOMAG, glycérophosphate de magnésium 100 % pur, en poudre, 250 grammes, ultra assimilable. Attention, sélection 250 grammes pour une cure de 3 mois.  
<http://www.nutrixeal.fr/PBSCProduct.asp?ltmlID=10108729>
- -> La première semaine : Prendre une **demi** cuillère à café après chaque repas (ou pendant), dans un verre d'eau ou autre, soit 3 x 0,5 cuillère par jour, soit au total 1,5 cuillère par jour.
- -> La deuxième semaine : Prendre une demi cuillère à café après le petit déjeuner et le déjeuner, dans un verre d'eau, soit 2 x 0,5, soit au total 1 cuillère par jour.
- -> La troisième semaine : Prendre une demi cuillère à café après un repas, dans un verre d'eau, soit 1 x 0,5, soit au total 0,5 cuillère par jour.
- => Ensuite : Prendre la plus petite quantité qui vous fait le plus d'effet (on cherche surtout le plus d'effet).

### **Aider le foie à se nettoyer et éliminer les métaux lourds :**

La silymarine, le flavonoïde du Chardon-Marie, possède la propriété de protéger les fonctions hépatiques grâce à un effet anti-radicalaire et antioxydant puissant. Il facilite le nettoyage et la régénération du foie, qui souffre énormément des métaux lourds. Il fait monter le niveau de glutathion dans le foie augmentant ainsi sa capacité de détoxification. C'est le seul élément de cette liste qui doit impérativement être pris à jeûn.

- **DETOXEA de Nutrixeal (Chardon Marie, Desmodium et Radis noir)**
- <http://www.nutrixeal.fr/PBSCProduct.asp?ltmlD=10786812>
- Prendre 2 à 3 capsules par jour, (en fonction de la posologie maximale indiquée sur le produit), soit le matin à jeûn, soit le soir au couché.

**Plus une source de soufre, toujours pour aider le foie.** Il est très chélateur : il rend soluble les métaux lourds et les rend éliminables par le foie et les reins. Il peut avoir aussi de bons effets sur la fatigue chronique, sur les cheveux et les ongles.

- **Ail des ours** comme celle de Vogel (en magasin bio ou sur le web)  
[http://www.avogel.fr/Produits/Gamme\\_conseil/Ail\\_des\\_Ours.php](http://www.avogel.fr/Produits/Gamme_conseil/Ail_des_Ours.php)  
Diluer 10 gouttes, 3 fois par jour, 15 minutes avant les repas dans de l'eau ou dans une infusion.
- **OU MSM** (3000 mg par jour) au cours d'un repas  
<http://www.nutrixeal.fr/PBSCProduct.asp?ltmlD=7844761>  
1 gélule de 1000 mg par repas, soit 3 g par jour.

### **Pour favoriser l'élimination des métaux lourds dans les selles**

- **Pslliyum blond**, comme celui de Nutrixeal ; <http://www.nutrixeal.fr/PBSCProduct.asp?ltmlD=14599234>
- Prendre 1 bonne cuillère à café par repas dans un petit peu d'eau. Inutile de laisser gonfler. Par contre je bois un verre après pour enlever le goût de paille dans la bouche.
- Nutrixeal en propose aussi en gélule, prendre alors 3 gélules par repas.