

## LA CURE DETOX

Le but est de stimuler le métabolisme du foie, pour tenter de débarrasser notre organisme du maximum de déchets intestinaux, d'aider nos reins à éliminer les toxines qui se sont accumulées dans nos tissus, nos organes et notre sang, au gré des excès de table de ces fêtes de fin d'année.

Rien de très difficile, seulement un petit rééquilibrage alimentaire amélioré, bien dosé en aliments détoxifiants.

### Les 4 clés de la détox :

1. Eviter la viande, le fromage, les graisses, le soja, le chocolat, le sucre et la charcuterie.
2. Insister sur les liquides et sur une alimentation riche en fibres pour stimuler le colon et réduire l'absorption de nouvelles toxines.
3. Privilégier les aliments qui sont particulièrement nettoyants, simplement en les ajoutant à vos menus.

**L'artichaut** : riche en un agent protecteur du foie et de la vésicule biliaire, l'artichaut contient une grande quantité de fibres qui nettoient le colon ; il est un aliment très basses calories.



A manger cuit à la vapeur, avec une vinaigrette citron-huile d'olive, dans les pâtes, les salades, avec de la betterave crue râpée, des tranches d'avocat.

**Le daïkon** : gros radis blanc, puissant détoxifiant,



Se consomme de diverses façons : cru, cuit, râpé, à la croque au sel, coupé en fines rondelles et consommé tel quel.

**Les graines de lin** :\_En plus de leur qualité détoxifiante, ces graines sont ma source favorite d'oméga3, connus pour leur effet anti-inflammatoire, leur rôle de protecteur du système cardio vasculaire ou stimulant de l'immunité...



Il suffit d'ajouter les graines telles quelles ou moulues à vos pâtisseries, votre pain, vos céréales, vos yaourts ou smoothies.

**L'ail** : comme le romarin d'ailleurs, est un stimulant hépatique surpuissant qui augmente la production de la bile donc l'élimination des toxines. Mettez-en partout, de préférence cru, vous n'avez besoin que d'une gousse par jour.

**Le thé vert** : parfaitement connu pour ses propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires, le thé vert soutien aussi l'activité du foie ; 2 à 4 tasses par jour suffisent...



Vous pouvez en faire des soupes, des glaces, des puddings

Les légumes à feuilles vertes : favoriser leur consommation crue, en jus frais fait maison et en smoothies.



Mon favori est une fausse soupe crue : réduire en jus 4 carottes, une branche de céleri, un bouquet de persil, une poignée d'épinards, une gousse d'ail, 2 tomates et mixer le tout avec la chair d'un avocat. A consommer sans modération....Pensez également au fenouil ou céleri !

Le citron : l'arme secrète pour alcaliniser l'organisme et réduire l'excès d'acidité produite par l'excès de protéines animales, sucre et céréales raffinées.



En jus bien sur, coupé d'eau, tel quel ou avec un soupçon de miel le matin à jeun... mais aussi dans votre thé vert, les vinaigrettes, sur les légumes, les fruits...

*Tenez le coup une bonne semaine, vous remarquerez les résultats : plus d'énergie, voire même une petite perte de poids.*

*Je vous souhaite à tous une belle année 2016 et une excellente santé !*