

La détox pourquoi ?

Après les fêtes comme aux changements de saisons, nous souffrons souvent de ventre ballonné, teint brouillé, jambes lourdes, manque de tonus... résultats d'un mode de vie parfois stressant, environnement pollué, alimentation trop riche ou mal équilibrée... les conséquences peuvent être nombreuses comme fatigue, problèmes de peau, douleurs articulaires, cellulite, allergie... la solution pour y remédier est de relancer la détoxification naturelle de l'organisme pour retrouver légèreté, énergie, forme, fraîcheur du teint.

La détox c'est quoi ?

-évacuer les toxines en stimulant les organes épurateurs

-cure de 1, 3 ou 7 jours

-adopter une alimentation hypotoxique ou la règle des 3V :

- végétal : consommer des fruits et légumes frais pour au moins moitié de l'assiette
- varié : remplacer les céréales raffinées par leur homologue complet ou semi complet, faites preuve d'audace avec le sarrasin, l'orge, le quinoa, l'amarante... consommer des protéines végétales, associer céréales et légumineuses
- vigilance : avec une black-list d'aliments à éviter comme les céréales raffinées, l'alcool, la viande rouge et le sucre blanc, je me calme sur les graisses, les excitants, le sel

Les 10 aliments indispensables de la détox

- le thé vert
- la banane
- le tofu
- la pomme
- le gingembre
- la chlorella algue d'eau douce, à consommer en comprimés
- le citron
- l'ail
- l'avocat
- le curcuma

Les légumes détox à inviter dans votre assiette

- l'artichaut
- les épinards
- le poireau
- l'asperge
- le fenouil
- le radis noir
- la chicorée
- l'ortie
- l'endive
- le pissenlit



Jus ou smoothie ? Les jus sont obtenus en extrayant le liquide des fruits/légumes, donc sans fibres ; dans les smoothies les fibres sont conservées, les fruits/légumes mixés : travail du système digestif réduit au minimum et apport maximum de nutriments.

Une journée détox

Petit déjeuner traditionnel à remplacer par un smoothie détox plus ou moins exotique, dont voici quelques recettes :

- Le verger : 1poire+1/2pomme+1/2 bouquet de cresson lavé+20cl d'eau+une pointe de curcuma
- Top green : 1pomme+1céleri-branche+1poignée d'épinards+1morceau de gingembre frais+1branche de persil
- Le tropique : 1/2mangue+1poignée pousses d'épinards+4feuilles de basilic+20cl eau de coco
- Le mixte : 1mangue+1poignée de framboises+3fanés de carottes+3feuilles de basilic+30cl d'eau

Déjeuner avec une soupe de légumes et une assiette de légumes verts cuits + 1CàC huile d'olives

Milieu de journée infusion de gingembre ou de menthe ou de la chicorée

Dîner : composez votre menu d'un bouillon de légumes et d'une assiette de salade verte, à agrémenter



idée : salade d'endives+raisins noirs et blancs+cerneaux de noix+quartiers d'orange pelés

Fin de soirée sirotez une tisane de fenouil ou d'anis

Lancez vous dans les travaux pratiques, avec comme objectif simple une journée ou un week-end détox, innovez, surprenez vos papilles, votre corps mérite une petite pause santé !