



CURE DETOX

« PRINTEMPS »



L'hiver nous accumulons un nombre important de toxines que le corps ne peut pas supporter à lui tout seul. Détoxiner c'est un peu comme le grand nettoyage de printemps de sa maison avant le rangement.

En hiver, nous manquons de lumière et donc de soleil. Donc à force d'accumuler tout ce qui ne nous dévitalise, on arrive au printemps avec des toxines à éliminer.

Le printemps est donc la saison idéale pour ce nettoyage salvateur!

Objectif du régime détox'

- Eviter un maximum de **polluant** : tabac, alcool, pesticides
- Se débarrasser de ce qui **encombre le corps** : sucre, sel, gras, additif
- Ce **n'est pas un régime minceur**, car le but est de **décharger l'organisme pendant un court moment**
- Préconiser sur **1 jour**, voire **1 week-end**
- **But** : **éliminer la rétention d'eau, s'affiner naturellement, se débarrasser des maux** (têtes, digestions)

Pendant la durée de la cure

- Favoriser une alimentation en **fruits et légumes crus ou cuits** à basse température et **limiter les apports en protéines animales** (viande, poisson, fromage)
- Favoriser les boissons qui apportent de la vitalité telles que les **jus de fruits et de légumes** ainsi que les **tisanes et l'eau**
- Essayer si possible de vous **coucher tôt**: le corps se recharge la nuit
- **Marcher et faire un sport qui vous plaît** sont aussi des façons d'éliminer les toxines: grâce à la transpiration et aussi car les liquides de votre corps sont brassés pendant le mouvement, donc ils se nettoient
- Faire des **hammams et saunas**: un premier cycle de hammam, puis 15 minutes de repos, puis un sauna et 15 minutes de repos et terminez par un hammam
- Profiter de chaque **rayon de soleil** et **oxygénez** vous en pleine nature. Cela favorisera une respiration saine et un bon sommeil le soir venu
- Enrichir votre corps avec des produits qui vont renforcer votre système immunitaire: les produits de la ruche sont idéaux (**miel, pollen, gelée royale**), les **algues** (**tartare d'algues, spiruline, laitue de mer**)

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

(: **04.95.58.14.96** - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

Les aliments détox du printemps

- **Du citron pour stimuler le foie** : boire un verre d'eau tiède ou à température ambiante avec ½ citron pressé le matin au lever
- **Du pissenlit pour soulager les reins** : en salade ou plus pratique en gélules ou en ampoules
- **Du riz complet pour expulser les toxines** : il agit surtout sur la diminution de déchets métaboliques tels que l'acide urique
- **Le radis pour activer la digestion et le travail du foie**: il contient du soufre et des fibres qui les facilitent
- **L'asperge pour soulager les reins** : une bonne source de fibres qui donnent un coup de pouce aux reins pour éliminer les toxines.
- **La carotte pour ses antioxydants** : elle stimule le travail du foie et régule le transit intestinal.
- **L'ananas pour drainer** : un cocktail de vitamines qui est avant tout diurétique. Il contient de la broméline qui facilite la digestion des protéines.
- **Le concombre** : gorgé de minéraux, c'est un excellent dépuratif pour l'organisme.

Une détox' qui passe par du printemps

- **Des bains au sel de magnésium pour transpirer** : ces sels permettent de stimuler l'extraction des toxines par les pores : **AlcaBain**
- **Des gommages pour illuminer la peau**
- **Un drainage lymphatique pour éliminer** : la circulation sanguine et la circulation lymphatique sont les « moteurs » du drainage. Si celles-ci sont ralenties, le drainage, et donc l'élimination ne sont pas optimaux. Des veinotoniques peuvent vous aider et surtout de l'activité physique : de la marche régulièrement, même 15 min/jour.
- **Une tisane pour épurer** : si votre corps a soif de pureté, buvez de l'eau en priorité (pas moins d'1,5L/j Les tisanes « **Bioconseil** » ou « **Herbesan** » dans la journée et surtout au coucher, moins de 2H après le repas.

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

(: **04.95.58.14.96** - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

Idée menus sur 1 journée

- Citron + Eau tiède

Petit-déjeuner

- Réveillez votre organisme par un bol de fraises
- Un bol de céréale (muesli bio) accompagné de lait de soja
- Une tisane aux queues de cerises à boire en décoction, ou bien en sachet infusion

Déjeuner

- Une salade de pissenlit, accompagnée de betterave, de concombre et de radis, le tout assaisonné avec une cuillerée d'huile de colza (riche en oméga 3)
- Un filet de daurade à la vapeur, aromatisé aux herbes (thym, persil)
- Une portion de 50g de riz complet pour les protéines
- Une tranche d'ananas en dessert

Diner

- Un jus purifiant à base de carotte
- Un filet de lieu noir à la vapeur, filet d'huile de noix
- Des haricots verts et des carottes cuits à la vapeur
- Jus de fraise

+ Thé, infusion et eau de source dans la journée et au moment de petite fringale

Une petite cure pour chacun !

- Sous forme d'ampoule: **Dépuratif**, de Fitoform
- Sous forme de sirop: **Draineur 5 émonctoires**, de Diet Horizon
- Sous forme de tisane: **B Slim**, de Diet World / Tisanes Bioconseil
- Sous forme de comprimé: **Chlorella**

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

(: **04.95.58.14.96** - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com