



Document à titre indicatif. Ne représente
aucunement un acte médical.

Cure de détox après les excès des fêtes

Les fêtes de fin d'année riment parfois avec le trop-plein de repas copieux et **mettent à rude épreuve notre organisme**. Pour **retrouver de la vitalité naturopathique**, il semble intéressant de **pratiquer** une des techniques de **détoxification douce** pour **aider** notre **foie à éliminer les toxines accumulées** qui oxyde l'organisme. *Mais, ne pensez pas que seul l'excès alimentaire invite cette surcharge.*

- Non non ...pour faire court, les organes sont conjointement liés et complémentaires. **Chacun dispose d'un mécanisme de nettoyage**. Je vous propose une explication imagée > Imaginer que votre foie est une **armoire** qui soit-il en passant est déjà bien chargée, si vous continuez de la remplir, la porte ne fermera plus et le surplus va se disperser au sol comme les toxines vont se disperser dans l'organisme et si en plus vous dormez mal, que le stress vous submerge, cela **peut conduire au déséquilibre d'ordre digestif, émotionnel donc, atteindre votre physique et mental ...** Alors, mieux vaut remplir adroitement l'armoire, désencombrer pour faire place à de nouveaux vêtements bien choisis selon votre apparence.
 - **Si vous laissez consciemment le débordement opérer, c'est une porte grande ouverte aux défaillances**

Il faut comprendre qu'il y a une multitude de facteurs, de toxines qui encombrant au quotidien le corps et qui parfois ne peuvent être empêchés :

- Il y a d'un côté, des toxines **endogènes** qui sont produites par les fonctions métaboliques comme par exemple, le **CO₂** (déchet de notre système respiratoire), l'acide lactique dans le cas d'une activité musculaire mal gérée, les fermentations dues aux excès de sucre de qualité moindre
- Mais aussi, des toxiques dites **exogènes (qui vient du hors de soi)**, je cite : les métaux lourds, les **pesticides**, la pollution, une alimentation non adaptée à son terrain : sucre ajoutée...

Le tout, qui n'oublions pas comme le disait déjà Hippocrate « le nid des pathologies trouvent leur origine dans les organes digestifs », un peu à l'image aujourd'hui de ce que nous disent les neurosciences sur ce fameux « **2^{ème} cerveau qui est notre ventre** ».

Alors, en testant une cure de détox, vous offrez à votre corps la possibilité de s'alléger des surcharges qui épaississent le sang, la lymphe et densifient la circulation pouvant être une des causes de troubles circulatoires, cardiaques ou autre.

Une petite astuce Mais certaines boissons détox permettent d'éliminer les toxines de l'organisme et de faciliter le nettoyage des organes. **En naturopathie, l'on peut proposer plusieurs types de cure de détox selon l'état de vitalité et le terrain de la personne allant de l'entretien par la pratique de détox saisonnière douce ou tendre vers les différentes étapes de jeûne (obligatoirement suivi car il y a des risques majeurs, c'est fondamental) mais aussi, la mise en place de cure de jus de légume détox, de l'hydrologie par sudation ...**

Je vous suggère et vous propose une des plus logistiquement parlant simple à mettre en place une fois par soir : la monodiète végétale

On appelle monodiète le fait de ne s'alimenter que d'un seul type d'aliment jusqu'à satiété, au cours d'un repas ou d'une ou plusieurs journées. Il s'agit en général de monodiètes de végétaux : fruits, légumes ou céréales.

- Bien entendu, on n'ajoute ni beurre, ni huile, ni sucre mais, on peut ajouter des épices ou aromates (persil, ciboulette, menthe, coriandre, marjolaine, origan, curcuma...)
 - o Un soir par semaine : compote de pomme, patate douce
 - o Ou sur un repas : jus de carottes en entrée puis, carottes râpées et carottes cuites à la vapeur douce

Recette de boisson détox et naturelle :

Je vous invite à mixer 1 pomme (jaune ou rouge, la verte est trop acidifiante), 1 càs de graine de lin, 1 càc de miel de châtaignier (intéressant pour l'immunité), de l'eau de qualité (avec un résidu à sec à 180° noté sur l'étiquette inférieur à 200 mg par L) et mixer le tout jusqu'à obtenir une texture homogène à votre convenance. Mettez le tout dans une bouteille de verre et ajoutez 1 càs de graine de chia, secouez bien et laissez-les graines se muciler (environ 20 min). Buvez ensuite cette boisson détox à jeun avant de prendre un petit-déjeuner naturo idéalement, pendant deux semaines voire 21 jours.

Pas de graine de chia si vous êtes une personne présentant des diverticules ou intolérance voir allergie aux oléagineux (noix, amande, tournesol) !

Veillez à vous hydrater tout au long de la journée pour améliorer l'efficacité de votre boisson détox et favoriser l'élimination des toxines !

Bienfaits des ingrédients :

- **La pomme semble disposer de** vertus antioxydantes et permettent de rétablir l'équilibre de la flore intestinale car elles sont riches en fibres solubles.
- **Les graines de lin :** source d'oméga-3.
- **Les graines de chia :** semble disposer d'une forte teneur en fer, en calcium, en vitamines. Cependant, elles sont déconseillées pour les personnes qui suivent un traitement lié aux maladies du sang au vu de leur effet anticoagulant.

Préserver votre capital santé jusqu'à votre dernier souffle !