

UNE DÉTOX NATURELLE.

Après les agapes de fin d'année, de nombreuses personnes ont accumulé des éléments qui gênent et perturbent le bon fonctionnement de l'organisme.

Pour commencer une nouvelle année dans les meilleures conditions possibles une détox est conseillée.

Le principe de la détox est relativement à la mode. Les médias en parlent couramment et conseillent de nombreux produits souvent transformés et des programmes à visée plus commerciale que médicale.

Il est cependant tout à fait possible de nettoyer nos organes internes, à faible coût, à base de produits naturels à la portée de tous. En premier lieu il convient d'assainir les émonctoires majeurs que sont les reins et le foie en les aidant à se drainer, à éliminer, à purifier, à dépolluer.



Pour éliminer les toxines après les fêtes certains aliments sont à éviter, d'autres et certaines épices ainsi que des tisanes sont à privilégier. Suivant l'état et les besoins de chacun, ces protocoles détox sont appliqués sur 3 à 7 jours.

Les aliments.

Les aliments à éviter.

En premier lieu certains aliments sont à éviter :

- Les préparations industrielles .
- La charcuterie.
- La viande grasse.
- Les céréales raffinées.
- Les aliments frits.
- Les boissons industrielles sucrées.
- Les viénoiseries.
- Les bouillons et soupes instantanés.
- L'alcool.

Les aliments à privilégier.

Nous savons tous que pour soulager notre appareil digestif, en plus d'éliminer les aliments cités plus haut, il est judicieux d'introduire dans nos repas :

- Des viandes maigres. (blanc de poulet, escalope de veau....)
- Des petits poissons gras. (sardine, hareng, maquereau...)
- Des fruits et des légumes.

En plus les produits suivants sont à ajouter régulièrement.

L'Artichaut.

L'artichaut stimule la production et l'évacuation de la bile et a également un rôle diurétique qui active l'élimination des toxines par les reins.

Le Radis noir.

Ce légume est un véritable stimulant hépatique. IL est riche en soufre et en antioxydant. Il stimule la production de bile, il est également diurétique.

L'avocat.

L'avocat contient des acides gras qui facilitent la digestion et améliorent le nettoyage du foie et des reins.

L'oignon.

L'oignon est riche en vitamines C et en composés soufrés. Sa consommation facilite l'élimination des impuretés au niveau du foie.

L'ail.

L'allicine et le sélénium qu'il contient, par leur action anti-infectieuse et antibactérienne aident à nettoyer le foie.

Le brocoli.

Le brocoli est riche en fibres, en vitamines C, en soufre et en antioxydants. Il favorise l'élimination des toxines de l'organisme.

Les cucurbitacés. (citrouille, potiron, courgette...)

Ils contiennent des antioxydants. et une teneur en potassium qui en soutenant la pression sanguine, facilitent le nettoyage de l'organisme.

Le cresson.

Il contient des fibres, des vitamines (A, K , C...) qui participent au nettoyage de l'organisme . .

Le pamplemousse.

Le pamplemousse a une action antioxydante et anti-inflammatoire, il aide aussi à nettoyer l'organisme .

L'ortie.

L'ortie, très utilisée jadis, surtout à la campagne, a une importante action dépurative et diurétique qui facilite le nettoyage de l'organisme.

Le miel.

Le miel dont nous constatons de plus en plus les actions bénéfiques sur notre santé est antioxydant, reminéralisant et tonifiant. En stimulant la digestion et le sommeil il facilite le nettoyage de l'organisme.

Les épices.

La cannelle.

Elle facilite la digestion et régule la glycémie.

Le clou de girofle.

Il a une action antispasmodique bénéfique lors de la digestion.

La coriandre.

Ses principes actifs favorisent la digestion et activent le métabolisme en augmentant le «bon cholestérol» et en régulant la glycémie.

Le cumin.

Ses principes actifs riches en antioxydants favorisent la digestion et ont une action diurétique.

Le curcuma.

Ses principes actifs sont détoxifiants et hépato-protecteurs. Ils stimulent la production de bile et favorisent la digestion.

Le gingembre.

C'est un excellent antioxydant, il stimule la digestion, la circulation, la sudation, la production de bile, toutes fonctions importantes dans la détoxification de l'organisme.

Les tisanes.

Pour qu'une détox soit efficace et d'une durée limitée il est pertinent d'utiliser des plantes aux pouvoirs dépuratifs et détoxifiants sous forme de tisanes à raison, quand cela est possible, de 3 ou 4 tasses par jour.

Les principales plantes suivantes peuvent être utilisées seules ou en synergies.

Tisane au citron et au thym.

Faire infuser des zestes de citron, du thym et des feuilles de menthe. Ajouter le jus du citron. A boire entre les repas.

Tisane au thé vert et au citron.

Verser une tisane de thé vert sur des tranches de citron. Boire trois tasses dans la journée, sauf le soir pour les personnes présentant des troubles du sommeil.

Tisane de romarin.

A préparer en infusions, sous forme de feuilles fraîches ou séchées, à boire après chaque repas.

Tisane de pissenlit

Trois tasses de tisane de feuilles de pissenlit par jour.

Tisane d'estragon

Tisane de feuilles d'estragon séchées à boire après chaque repas. Cette tisane est déconseillée aux femmes enceintes.

Tisane de coriandre

Tisane de graines de coriandre à boire après chaque repas. Cette tisane est déconseillée aux femmes enceintes.

Sources :

<https://www.doctissimo.fr/sante/diaporamas/epices-sante#p4>

<https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=regime-detox>

