

La détox

méthode et bienfaits



Le mot détox est en fait le mot « tendance » utilisé aujourd'hui qui est tout simplement un raccourci pour exprimer une *détoxification* ou une *détoxication*. C'est le fait de vouloir aider son corps à évacuer les toxines qu'il contient.

Notre organisme est confronté quotidiennement à des pollutions qu'il stocke et qui s'infiltrant dans nos organes. Il en rejette une partie car il est programmé pour cela, mais ces dernières décennies, celles-ci sont devenues de plus en plus agressives, ne serait-ce qu'au niveau de l'air que nous respirons. Ces toxines fatiguent et déséquilibrent notre système. Nous n'avons jamais autant entendu parler de détox que maintenant et pour cause, il y a urgence à en faire régulièrement pour nous détoxifier.



Vous devez envisager une cure détox comme une attention particulière, un « cadeau » que vous offrez à votre corps afin de lui permettre de mieux fonctionner, et à votre psychisme afin de retrouver tonus, vitalité et joie de vivre.

POURQUOI FAIRE UNE CURE DÉTOX ?

« Le grand nettoyage ! »

Bien plus qu'une nouvelle tendance ou qu'un phénomène de mode, la détox est une véritable tradition pratiquée par les hommes à travers le monde depuis des milliers d'années. Cette tradition de détoxiner ou de purifier son corps, appartenant à toutes les civilisations du passé, perdure aujourd'hui. Celle-ci correspondant à un besoin physiologique urgent et important quand l'organisme doit se débarrasser des toxines et des déchets amassés qui l'encombrent.

L'objectif d'une cure détox, c'est :

- purifier son organisme
- retrouver son équilibre intérieur
- retrouver son tonus
- se sentir bien dans son corps

D'OÙ VIENNENT LES TOXINES ?

Nous en avons accumulé soit au cours de repas trop riches, ou plus vraisemblablement petit à petit tout au long de notre vie à cause de la pollution ou des aliments industriels remplis d'additifs alimentaires, tous plus néfastes les uns que les autres.

Le saviez-vous ? Par l'intermédiaire d'un processus biochimique, les graisses que nous ingérons captent les toxines et les accumulent dans notre corps.

Quand notre corps est surchargé en toxines, le foie et les reins, trop « encrassés », ne peuvent plus les évacuer. C'est pourquoi elles sont « stockées » dans notre organisme. Ce phénomène s'accroît encore si l'on ne pratique aucune activité physique régulière. En effet, la transpiration produite lors d'un effort physique est l'un des plus formidables et importants processus d'évacuation que notre organisme possède. Par conséquent, sans effort physique important, pas de transpiration excessive et pas d'élimination des toxines par la peau.

UN MOT SUR LE STRESS

Comment ça fonctionne ?



L'hypothalamus, une zone particulière du cerveau, commande aux glandes surrénales la sécrétion des hormones du stress. Parmi les plus connues, l'adrénaline et le cortisol. Ces hormones provoquent des réactions en chaîne au sein de notre organisme dont les plus importantes, le système immunitaire qui se met à produire des globules blancs, le rythme cardiaque qui s'accroît et les muscles qui se contractent. Si ce stress est trop important et régulier, il devient chronique et c'est là que les problèmes commencent pour nous. En effet, l'accélération du cœur peut provoquer des crises cardiaques, les globules blancs, produits en surcroît ne servant à rien, se retournent contre l'organisme et peuvent provoquer des allergies sévères voire des maladies auto-immunes, et les glandes surrénales s'épuisant entraînent un épuisement général de tout l'organisme.

- Le stress entraîne, par son phénomène en cascade, une importante accumulation des toxines dans l'organisme qui entrave tout son système naturel d'épuration et d'évacuation.

NOTRE DÉTOX NATURELLE

Notre corps dispose également d'un système « autonettoyant » très performant dont nous ignorons très souvent les possibilités.

- L'activité physique s'impose comme essentielle pour accompagner notre système naturel « autonettoyant ».

Le système respiratoire

Profitez d'une cure détox pour apprendre ou réapprendre à respirer correctement afin de bien éliminer les toxines. Entraînez-vous à respirer profondément par le nez et à souffler par la bouche en creusant le ventre. La « respiration ventrale » va vous permettre également de détendre votre corps et d'apaiser votre psychisme. Notre système respiratoire est un fantastique système d'épuration des substances toxiques et, de ce fait, joue un rôle essentiel pour notre équilibre acido-basique.

Le système digestif

Là aussi, notre corps possède un système de traitement des toxines extrêmement développé, avec l'estomac pour réduire et dissoudre, le foie pour transformer, la rate pour filtrer et les intestins pour éliminer.

Le système urinaire



Par les urines, notre corps évacue beaucoup de toxines d'où l'importance de boire beaucoup et de l'eau plate de préférence.

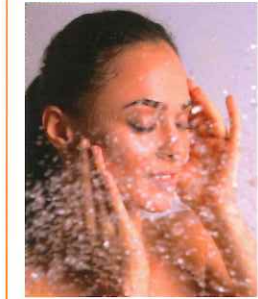
Le système circulatoire et lymphatique

Notre système circulatoire permet de déloger les toxines incrustées et de les acheminer vers les usines de « traitement ». Pensez à consommer de la vitamine C soit sous forme de fruits ou légumes qui en sont riches, et non traités surtout (1 g par jour recommandé), soit sous forme de comprimés d'acérola (une petite cerise très concentrée en vitamine C), vendus en magasins bio, parapharmacies et pharmacies.

Le sommeil

Le sommeil est indispensable à toute bonne santé ! Il est, à lui seul, une vraie cure détox... C'est en dormant que l'on se régénère à tous les niveaux, aussi bien psychique que corporel. Il aide à digérer, répare et purifie l'organisme. Pour une belle peau (moins de rides, gonflements et irritations, il débarrasse la peau des cellules mortes) et un système immunitaire renforcé (il aide l'organisme à évacuer différents germes et bactéries). Plus le sommeil est de qualité, plus il est salvateur. Dormez dans une pièce agréable, bien aérée, pas trop encombrée ni trop chauffée.

La peau



Notre plus important organe d'élimination, principalement par son importance, en effet, elle couvre tout notre corps et est notre barrière, notre protection et notre premier filtre avec le monde extérieur. D'où l'importance d'une bonne hygiène, mais sans trop abuser pour ne pas décaper la peau, qui aurait l'effet inverse de lui ôter sa barrière protectrice contre les germes en tout genre.

Le nez

Les poils qui revêtent l'intérieur de nos narines sont une vraie barrière contre les impuretés et microbes. Le mucus que l'on évacue également en se mouchant est un formidable système d'évacuation des toxines et germes.

Bon à savoir ! Chez les personnes qui fument, la plupart de ces poils sont brûlés ou éliminés.

Les larmes

Rien de tel que de pleurer pour évacuer les microbes qui pourraient venir polluer l'œil ! Effectivement, les larmes sont très efficaces pour empêcher les bactéries et les microbes de s'incruster dans l'œil, et de trouver, là, une porte d'entrée dans l'organisme.

- Évitez les ambiances enfumées, polluées ou trop sèches (climatisation !) qui tarissent et obstruent les glandes lacrymales.

CE QUE VOUS DEVEZ ÉLIMINER DURANT UNE CURE DÉTOX

Si vous voulez aider votre organisme à éliminer plus rapidement et parfaitement les toxines durant une cure détox, vous devrez impérativement supprimer les substances, aliments et boissons suivants :

L'alcool

N'oubliez pas que l'alcool est constitué essentiellement de sucre.

Le café et le thé

Il est préférable de supprimer ces deux substances contenant de la caféine et de la théine durant votre cure détox. Bien que la théine contenue dans le thé soit nettement plus faible que la caféine. C'est pour cette raison que le thé vert ou le thé blanc et uniquement eux peuvent être maintenus durant une cure détox.

Le sucre et les glucides raffinés



Le sucre est l'une des principales toxines alimentaires. Une fois dans notre corps, c'est la substance qui contribue à augmenter considérablement la quantité de radicaux libres particulièrement toxiques. De plus, il accroît aussi de façon significative la quantité de « mauvaises bactéries » dans nos intestins, source de fermentation et de risque de réabsorption par l'organisme de substances toxiques encore plus dangereuses pour lui.

- Pour 300 g de sucre ingéré, vous augmentez de 140 % le nombre de radicaux libres.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'effet « Bonne Humeur » !

Paradoxalement, le sucre entretient en nous un état de bonheur « illusoire », en effet, à chaque fois que nous ingérons du sucre, nous stimulons au niveau de notre cerveau la sécrétion de « l'hormone du Bonheur » : la sérotonine.

De plus, il nous procure une énergie « éphémère » mais stimulante tant pour le psychisme que pour le corps, une sensation que l'on va sans cesse chercher à retrouver souvent en rapport avec l'enfance (chocolat, gâteaux...), jusqu'à l'addiction.

Les édulcorants de toutes sortes

À proscrire absolument.

Les graisses saturées

Lorsque notre foie est « occupé » à transformer une trop importante quantité de graisses saturées, il ne peut « s'occuper » à éliminer correctement les toxines véhiculées notamment par ces graisses saturées.

Vous les trouverez en majorité dans les pâtisseries industrielles ou de boulangerie, les viandes rouges et tous les produits laitiers.

Graisses saturées et graisses insaturées, kézako ?

Tous les aliments que nous consommons ne contiennent pas les mêmes types de graisse. On désigne par graisses saturées les mauvaises graisses (produits laitiers entiers, gâteaux, fromage etc.) et par graisses insaturées les bonnes graisses (noix, amandes, légumes verts, poissons gras etc.). Le but étant surtout d'éviter le cholestérol avec les graisses saturées

Bon à savoir ! Une consommation de graisses saturées inférieure à **20 g par jour** n'est pas néfaste pour l'organisme. **Attention**, car elles se logent dans tous les produits « tout prêts » de l'industrie alimentaire.

Le tabac et la nicotine



Chaque bouffée de tabac contient environ 4 000 types différents de gaz et/ou de particules nocives ! Ainsi, un fumeur absorbe divers poisons extrêmement toxiques comme **du plomb, du cyanure, de l'arsenic, du monoxyde de carbone**, etc.

- La fumée, qu'elle soit issue d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe, est à l'origine de la formation de **nitrosamines**, des substances susceptibles de provoquer des cancers de tous les organes.

Si vous êtes fumeur, vous comprendrez qu'il est important de ne pas fumer durant cette cure de détoxification de l'organisme.

Les pesticides



On connaît aujourd'hui l'impact de ces substances sur l'environnement, le monde animal et les êtres humains (les agriculteurs ayant été les premiers à en pâtir). Entraînant fatigue, irritations et allergies de toutes sortes, voire, pour les cas les plus graves, des cancers.

Les polluants



Ils constituent l'une des sources d'intoxication les plus importantes pour nous. On les retrouve en premier lieu dans l'air que l'on respire, d'où l'importance de l'environnement, mais également dans les produits que nous utilisons au quotidien pour notre hygiène (cosmétiques, produits d'entretien...) et notre alimentation. Ils sont une source importante de radicaux libres et de « molécules instables » qui attaquent les cellules saines de l'organisme (peau ridée, maladies cardiaques, dégénérescence...).

COMMENT SAVOIR SI J'AI BESOIN DE FAIRE UNE DÉTOX ?

« **Soyez attentif aux messages envoyés par votre corps !** »

Le corps est ainsi bien fait, il vous envoie des signes annonciateurs que votre organisme est en surcharge.

Voici quelques signes principaux :

- problèmes de digestion ou lourdeurs digestives, nausées ;
- problèmes de transit, maux de ventre ;
- apparitions d'imperfections sur le visage, boutons, irritations, démangeaisons, etc. ;
- plus vulnérable aux microbes et cela dure plus longtemps avant de s'en débarrasser ;
- fatigue inexplicable ;
- jambes lourdes, gonflées et douloureuses ;
- douleurs dans les articulations ;
- maux de tête, migraines, etc. ;
- prise de poids.

LES ORGANES ÉMONCTOIRES, KÉZAKO ?

Ce que l'on appelle les « organes émonctoires » sont tous les organes d'élimination que notre corps possède. Ils sont en quelque sorte des filtres ou des « portes de sortie » par lesquels les déchets stockés dans notre organisme peuvent s'évacuer.

Nos 5 principaux organes émonctoires sont :

- le foie en étroite relation avec la vésicule biliaire ;
- les reins ;
- l'intestin ;
- la peau ;
- les poumons.

Il existe un système de relais entre ces organes, si bien que lorsque l'un est surchargé, un autre opère le travail d'élimination à sa place.

LE SAVIEZ-VOUS ?



La nature est ainsi faite !

Lorsque l'organisme est en carence de minéraux, il va automatiquement chercher à en trouver dans les métaux lourds que nous absorbons à notre insu, renforçant ainsi notre intoxication !

LES MEILLEURS ALIMENTS DÉTOX

Ail



L'ail est ce qu'on appelle un aliment chélateur pour l'organisme. C'est-à-dire qu'il fait la chasse à tous les polluants internes, les absorbe et les élimine de l'organisme. D'autres substances sont chélatrices comme le charbon noir, l'argile verte ou encore la spiruline et la chlorelle ou chlorella, deux algues d'eaux douces. C'est sa grande richesse en allicine, son huile essentielle à base de soufre qui nettoie littéralement l'organisme. En effet, le soufre entraîne et draine avec lui des toxines telles que le mercure ou les oestrogènes de synthèse, et les élimine de notre corps. Consommez surtout de l'ail frais et cru.

Algues



Toutes les algues de mer sont également chélatrices et possèdent la particularité de s'autonettoyer. Elles se débarrassent des toxines qu'elles ont emmagasinées. Elles agissent comme des filtres pour l'eau de mer et font la même chose pour notre organisme. N'hésitez pas à les consommer fraîches ou en paillettes séchées dans vos plats détox et tout au long de l'année. Elles sont riches en alginate, fer, iode, magnésium, etc.

Avocat



Ce fruit/légume est une importante source de glutathion, un antioxydant de premier ordre pour détoxifier le corps.

Artichaut



Ce légume détox est bien connu pour désencombrer le foie et la vésicule biliaire et pour la flore intestinale. Consommez-le cuit à la vapeur avec un jus de citron. L'artichaut stimule la production de bile et protège le foie grâce à un tanin qu'il contient surtout dans ses feuilles externes : la cynarine.

Betterave



Bourrée d'antioxydants, elle est excellente pour le foie et pour préserver ou recouvrer notre équilibre acido-basique. Excellente aussi pour le transit.

Citron



Le fruit numéro 1 de la cure détox. Il nettoie, dissout les graisses et nous apporte un bon cocktail de vitamines dont la vitamine C. En jus ou pressé sur tous vos plats. Essayez le citron bergamote !

Concombre



Pauvre en sodium et très riche en potassium et en eau, il hydrate, nettoie et reminéralise l'organisme.

Le saviez-vous ? Le concombre contient un acide aminé, la citrulline, qui évite la fonte des muscles et combat l'impuissance !

Cresson



Avec sa richesse en chlorophylle, il améliore la circulation sanguine en encourageant la formation des globules rouges.

Cruciféracées



C'est l'ensemble des choux mais aussi des épinards. Ils neutralisent les nitrosamines produites par la fumée de cigarette et stimulent la production d'enzymes essentiels dans le foie.

Kiwi

Pour sa richesse en vitamine C et par là même en glutathion.

Pomme



La pomme est le fruit bon pour la santé par excellence. Riche en vitamine C et surtout en quercétine (tout comme l'oignon), un antioxydant qui réduit en autres le cholestérol, et en pectine ! La pectine est une fibre à laquelle se lient les métaux lourds contenus dans nos intestins, par exemple le plomb et le mercure, en favorisant leur excrétion.

Raisin



Très riche en antioxydants et en acides organiques, etc. Sa réputation en matière de détox n'est plus à faire en référence à la célèbre « cure de raisin » allant de 3 jours à 21 jours. Véritable détoxification du corps, elle consiste à ne manger que du raisin, blanc, rosé ou noir, mais que du raisin !

Spiruline et chlorella



Deux algues très nutritives et bien connues comme substances chélatrices utilisées pour débarrasser notre organisme des polluants, métaux lourds et autres toxines. À saupoudrer sur vos plats ou également disponibles en comprimés.

Mais également la grenade, la carotte, la courgette, les épinards, le céleri en branche, la cerise, l'ananas, l'abricot, l'asperge, la fraise, les fruits rouges et bleus, le melon, l'oignon, le pruneau, la tomate, le poireau, la poire, l'endive, l'orange et le bouleau.

LES HERBES ET ÉPICES DÉTOX

La cannelle



La cannelle est un véritable « coupe-faim » qui a été scientifiquement prouvé. Cette épice possède un réel effet rassasiant, en outre elle est excellente pour la digestion qu'elle stimule et facilite. On l'utilise également pour remplacer le sucre.

Et aussi, le curcuma, le gingembre, le persil et le romarin.

MES JUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES DÉTOX

Cocktail vitalité !

(Pour un grand verre) - Passez à l'extracteur 4 belles feuilles bien vertes de bettes (ou blettes) + 3 carottes moyennes + 2 à 3 cm de rhizome de gingembre frais. Versez dans un verre et dégustez lentement ce cocktail au cours de la matinée.

Bon à savoir ! Plus un jus est liquide moins il contient de fibres.

Pour éliminer et purifier

(Pour un grand verre) - Passez à l'extracteur 1 pomme + ½ betterave + 1 tige de céleri en branche + 3 jeunes carottes nouvelles (si possible) ou 2 carottes moyennes. Conservez la peau des carottes (surtout des jeunes et brossez les autres) et celle de la pomme, bien entendu si elles sont bio.

Concombre, pastèque, melon, pêche et poire comptent parmi ceux à la fois les plus diurétiques et détoxifiants. Dépuratifs puissants, ils vont par la même occasion vous reminéraliser grâce à leur grande richesse nutritive (potassium, calcium, vitamines B9, C, A...).

Ultra léger et dépuratif, le jus de concombre !

Constitué d'environ 95 % d'eau, le concombre hydrate et purifie l'organisme, facilite la digestion, draine les reins et nettoie la vessie de l'acide urique responsable des cystites et autres infections urinaires. C'est sa grande richesse en potassium qui fait de lui un diurétique puissant.

Jus drainant

Passez à l'extracteur ¼ de concombre + ½ oignon rouge + 6 tomates cerises + un brin de persil. Versez dans un verre.

Le jus de pastèque



Bêta-carotène, acide folique, potassium, phosphore, vitamine B5, C. Grande source de nutriments, le jus de pastèque est rafraîchissant et drainant. Passez à l'extracteur une tranche d'environ 200 g de pastèque bien mûre + 1 citron vert + 1 orange. Une fois le jus obtenu, ajoutez l'intérieur d'½ bâton de vanille. Mélangez bien et dégustez à raison d'un grand verre par jour.

Le saviez-vous ? La vitamine C bloque les nitrates et les empêche d'évoluer vers une transformation en nitrosamines.

Astuce ! Ne conservez jamais vos fruits et vos légumes dans des sacs en plastique car ils pourraient rapidement, même au frais.

Le jus de radis noir

Excellent draineur du foie et de la vésicule, il favorise l'élimination des déchets et des toxines. Cependant sa saveur est puissante, associez-le au fenouil pour l'adoucir, à raison d'½ radis noir pour 1 bulbe moyen de fenouil. Rallonger au besoin avec de l'eau de source.

Bon à savoir ! Plus un fruit ou un légume est riche en potassium, plus son action drainante sera grande. En effet, le potassium possède la propriété de drainer l'eau du corps. Les problèmes de rétention d'eau et de cellulite peuvent souvent provenir d'une carence en potassium. Dans tous les cas, une diminution de la rétention d'eau ne peut être envisagée sans potassium.

Info +++ le jus de cerise, riche en vitamines A, E et bêta-carotène, possède un haut pouvoir drainant et laxatif très intéressant dans le cadre d'une cure détox.

MENU DÉTOX TYPE

Un geste détox incontournable !

Buvez un verre d'eau citronnée environ une demi-heure avant de prendre votre petit-déjeuner. Soit le jus d'un citron bio pressé additionné d'eau tiède. Ce geste quotidien va nettoyer votre organisme, le purifier, stimuler votre foie et tout votre système digestif et rétablir votre équilibre acido-basique. Idéal aussi pour retrouver un teint éclatant.

Petit-déjeuner

Thé vert léger à volonté. Un agrume (pomelo, orange, mandarine ou bergamote). Pain complet beurré avec de la purée d'amande.

Ou

Thé vert léger à volonté. Un agrume (pomelo, orange, mandarine ou bergamote). Flocons d'avoine arrosés de lait végétal d'amande ou d'avoine.

Déjeuner

Papillote de poisson ou de volaille (dinde, poulet et pintade*). Une poire.

Ou

Cabillaud** accompagné de brocolis et de riz complet. Compote de pomme à la cannelle.

Dîner

Une soupe détox. Une tranche de pain complet. Un yaourt au soja.

Ou

Salade de lentilles ou de radis noir ou avocat nature. Salade de mâche, de pourpier ou de pousses d'épinard, assortie de crevettes roses, champignons de Paris, de morceaux d'ananas, d'orange ou d'avocat,...

Les collations de l'après-midi

Infusions ou thé vert ou blanc. Pruneaux, agrumes, amandes, raisin, pomme,...

*la chair de la pintade est réputée amincissante car elle permet de brûler plus facilement les graisses.

**le cabillaud élimine les sucres et agit comme un coupe-faim. Sa richesse en protéines favorise la combustion des sucres et évite ainsi de les stocker !

Bon à savoir ! « Un foie, deux reins, l'artichaut ! »

Le jus d'artichaut et l'artichaut en général est un formidable dépuratif.

QUE MANGER D'AUTRES DURANT MA CURE DÉTOX ?



Tous les glucides non raffinés : riz complet, blé complet, lentilles, pois chiches, haricots rouges, flocons d'avoine, pain de seigle, patates douces, son, pommes de terre nouvelles...

En quantité réduite : poulet fermier et petits poissons (moins chargés en métaux lourds).

QUAND COMMENCER UNE CURE DÉTOX ?



Les toxines procurent un travail supplémentaire aux organes d'élimination et demandent beaucoup d'énergie au détriment d'autres fonctions plus essentielles. Si une detox a toujours pour objectif d'activer l'élimination au niveau des filtres du corps, sa finalité peut être quelque peu différente selon le moment de l'année auquel elle est pratiquée.

En hiver, pour un regain d'énergie, **au printemps** ou **en automne** pour une resynchronisation sur les rythmes de la nature, **après les fêtes de fin d'année** ou **avant les grandes vacances**, pour alléger votre silhouette ou tout simplement pour un mieux-être...

BON À SAVOIR !

Qu'est-ce qu'une « bonne santé » ?

Une « bonne santé » telle qu'on l'entend est un fragile équilibre que notre organisme vise à atteindre en luttant en permanence contre les attaques de toutes sortes (virus, bactéries et autres agents pathogènes). Pour cela un système immunitaire fort et équilibré est la condition indispensable.

À LA SUITE D'UN ÉVÉNEMENT PARTICULIER

Après les fêtes de fin d'année



À quel moment ?

Commencer au début du mois de janvier.

Pour quelles raisons faire cette detox ?

Pour agir rapidement et rétablir l'équilibre après les repas festifs de fin d'année et éviter toute prise de poids. Et pour retrouver une belle énergie en période hivernale où le corps est plus chargé en toxines.

En fonction des saisons

Les saisons « charnières » comme le printemps (à partir du 21 mars) et l'automne (à partir du 21 septembre) sont des périodes idéales pour faire une cure detox, mais également à tout moment de l'année où vous ressentez le besoin de vous détoxiner.

Important ! La detox n'a absolument rien à voir avec un régime pour maigrir. Un régime detox est fait pour retrouver un équilibre biologique interne favorable à une bonne hygiène de vie.

PRÉCAUTION

Ne commencez pas une cure detox si vous êtes en anémie ou si vous souffrez d'une grave affection. Demandez de préférence l'avis à votre médecin traitant.

