



DETOX

LaurenceNaturopathe.com



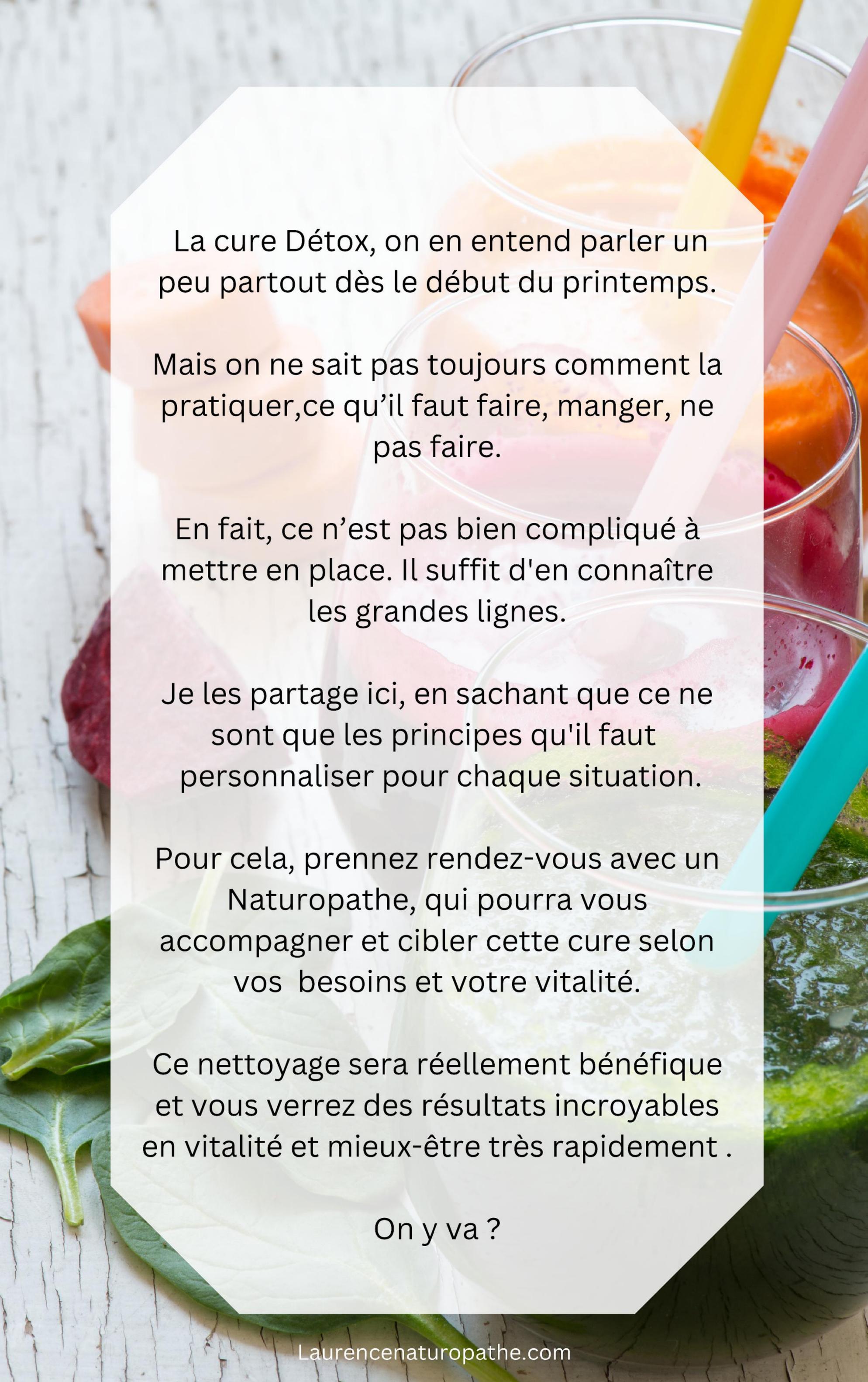


Je me présente rapidement.

Je suis Laurence, naturopathe, et mon but est de vous aider à vivre mieux, sainement et simplement. J'aime vivre la Naturopathie candidement, sans prise de tête ni mots savants.

Je partage ici mon expérience en tant que Naturopathe sur ce sujet devenu populaire qu'est la détox.

J'espère que vous y trouverez des conseils utiles pour être au top de votre forme après une cure DETOX !



La cure Détox, on en entend parler un peu partout dès le début du printemps.

Mais on ne sait pas toujours comment la pratiquer, ce qu'il faut faire, manger, ne pas faire.

En fait, ce n'est pas bien compliqué à mettre en place. Il suffit d'en connaître les grandes lignes.

Je les partage ici, en sachant que ce ne sont que les principes qu'il faut personnaliser pour chaque situation.

Pour cela, prenez rendez-vous avec un Naturopathe, qui pourra vous accompagner et cibler cette cure selon vos besoins et votre vitalité.

Ce nettoyage sera réellement bénéfique et vous verrez des résultats incroyables en vitalité et mieux-être très rapidement .

On y va ?



Sommaire

01 La cure détox, c'est quoi ?

02 Les bienfaits de la détox

03 Pourquoi notre corps s'intoxique t'il ?

04 Comment réaliser une cure détox ?

05 Les différentes pratiques alimentaires

06 Les contre-indications

Sommaire



07 Soutenir le processus de détox

08 Boissons à favoriser

09 Exercices à privilégier

10 Les jus de légumes

11 Recettes de jus

12 Conclusion

01

LA CURE DÉTOX, C'EST QUOI ?



Une petite définition pour commencer : la désintoxication est le principe d'éliminer des déchets appelés des toxines et des toxiques, qui se sont accumulés dans notre organisme au fil du temps.

Les 3 axes de la cure détox

01

Lors d'une détox, on limite les apports alimentaires.

Cela minimise l'apport des toxines et économise l'énergie de la digestion.

L'organisme a alors plus d'énergie pour s'occuper du nettoyage !

02

L'activité physique est la seule technique qui permet de stimuler tous les émonctoires (organes filtres d'évacuation du corps) : la peau (transpiration), les reins (urines), les poumons (respiration), le foie et les intestins (selles).

03

La relaxation est importante pendant la phase de détox. Elle permet également de mettre de l'énergie dans le nettoyage du corps.

Le stress utilise (gaspille ?) beaucoup de ressources.

02

LES BIENFAITS DE LA CURE DETOX



Quand on accumule trop de déchets et que les émonctoires ont du mal à assurer leurs fonctions et saturent, différents symptômes peuvent apparaître. La cure détox sera bénéfique si on est confronté à :

Des problématiques de poids : kilos en trop, grignotages, repas trop lourds...

Des soucis de sommeil : insomnies, réveils nocturnes, difficultés à s'endormir...

- Des soucis digestifs : ballonnements, constipation, gaz, nausées...

- Des soucis cutanés : eczéma, psoriasis, acné, furoncles...

De la fatigue générale : perte de motivation, besoin d'excitants pour tenir le coup, système immunitaire faible, troubles de l'attention ou de la mémorisation...

Des affections respiratoires : rhume, grippe, otite, bronchite...

Mais aussi : syndrome prémenstruel, cheveux ternes, ongles cassants...

Des problèmes d'humeur : stress, anxiété, irritabilité, émotivité, dépression...

03

POURQUOI NOTRE CORPS S'INTOXIQUE T'IL ?

Normalement notre corps est en désintoxication de manière permanente. En effet, les reins, les intestins, le foie, les poumons et la peau sont physiologiquement conçus pour traiter et éliminer les substances indésirables.

Mais de nos jours, l'élimination de l'ensemble des déchets est peu probable car nous sommes en permanence confrontés à une déferlante de polluants et à un mode de vie mal adapté.

Si nous bougions suffisamment, si nous mangions des produits de qualité, de manière frugale (simple) et si nous buvions de l'eau de haute qualité, notre organisme aurait une chance d'éliminer correctement les déchets qu'il rencontre au quotidien.





Quelques responsables de notre mauvaise élimination des déchets

- Pollution (atmosphérique, produits chimiques, métaux lourds...)
- Dénaturation des aliments (additifs, cuisson excessive, raffinage, pesticides, colorants, conservateurs...).
- Asphyxie cutanée (vêtements trop serrés, cosmétiques chimiques, perturbateurs endocriniens...)
- Sédentarité (de moins en moins d'efforts physiques)
- Stress et anxiété (frustration, culpabilité, débordement psychologique et émotionnel, pensées négatives, relations toxiques...)
- Pollutions subtiles (champs électromagnétiques, téléphones portables, wifi, ondes...)

La conséquence de tous ces méfaits est la surcharge humorale.

Les émonctoires sont débordés par le travail à effectuer.

En plus de s'intoxiquer, les carences et les ennuis en tout genre peuvent commencer (troubles digestifs, problèmes de peau, insomnies, fatigue, soucis ORL, articulaires...).

04

COMMENT RÉALISER UNE CURE DETOX ?

Prêt-e pour aider votre organisme à éliminer toutes les impuretés et les déchets, à sortir les poubelles et faire le grand ménage ?

La cure détox permet de lancer le processus d'évacuation des déchets. Pour que ce processus soit profitable, il faut surveiller ses habitudes alimentaires après la cure.

De cette façon, on observera des résultats sur le long terme.



Conséquences positives d'une cure

- Meilleure forme générale
- Perte de poids (si besoin)
- Capacités intellectuelles améliorées
- Sensibilité sensorielle accrue
- Système immunitaire renforcé
- Transit intestinal amélioré et régulier
- Sommeil récupérateur
- Meilleure régénération des tissus
- Libération et purification émotionnelle.

La cure de désintoxication est généralement pratiquée au printemps et à l'automne, mais peut être réalisée à tout moment de l'année.

05

LES DIFFÉRENTES PRATIQUES ALIMENTAIRES DETOX

La cure détox peut se pratiquer de différentes manières. J'en explique ici les pratiques, de la plus douce à la plus "costaud".

N'hésitez pas à vous faire accompagner par un Naturopathe pour qu'elle soit également personnalisée. Avec notamment des plantes adaptées à votre situation particulière.



1/ La cure saisonnière

Au début de l'automne, on pourra s'orienter vers une monodiète de raisin, pendant une semaine à 10 jours.

En hiver, on pourra bénéficier des pommes ou des poires. La monodiète de pommes quelques jours ou soirs par semaine est vraiment facile à réaliser.

2/ L'alimentation Détox

- Elle peut durer une vingtaine de jours, comme le temps de Carême.
- Il s'agit de ne pas surcharger l'organisme par des aliments lourds ou longs à digérer.
- On pourra alors manger végétarien, sans produits laitiers, ni viandes ni poissons.
- Eviter les mauvaises graisses (beurre, huiles de tournesol, arachide).
- Oublier les apéros, l'alcool et les excitants; les fritures, les aliments raffinés ou transformés.
- Profiter des bienfaits des fruits et légumes de saison, bio et de culture locale et les oléagineux



2/ L'alimentation Détox (suite)

- On peut manger des féculents mais pas le blé, et limiter ceux à base de gluten (avoine, orge, seigle). On pourra ainsi découvrir de merveilleuses céréales peu connues : l'amarante, le quinoa, le sarrasin...
- Une alternative à cette cure détox végétarienne est le maintien dans l'alimentation des protéines animales (poisson et viandes), en limitant toutefois la viande rouge à une fois par semaine.
- On pourra se faire aider de plantes. Si le foie est fatigué, on pourra s'orienter vers le desmodium et le chardon-Marie.
- Si on a assez d'énergie, ce sera artichaut et radis noir.



3/ La monodiète

La monodiète est la cure la plus facile à réaliser. Il s'agit de la pratique qui fait également moins peur !

La monodiète est adaptable selon ses envies et son mode de vie. Comme son nom l'indique, on ne mange qu'un seul aliment: Une fois par semaine.

Chaque soir à chaque repas pendant une semaine.
A renouveler tous les mois.

Plusieurs monodiètes successives :

matin : protéines

midi : fruits,

soir : légumes sur 3 jours

Ou encore :

1° jour : fruits

2° jour : protéines

3° jour : légumes

Il est possible d'adapter la durée, le rythme et l'aliment selon chacun. La monodiète permet un nettoyage rapide de l'organisme.



3/ La monodiète (suite)

Quelques exemples :

Monodiètes de soupes (en automne ou hiver), sans sel mais avec des épices.

Monodiètes de jus de légumes (à l'extracteur de jus ou à la centrifugeuse) 1 betterave, 1 carotte, du céleri, du radis noir, 4 carottes, 1 betterave crue, une poignée d'épinards, feuilles Carotte, concombre.

Pour réaliser cette cure au mieux, il est préférable de la préparer doucement, progressivement, pendant 3 à 5 jours.

- J - 2 : repas de légumes (sans produits laitiers, sans graisses saturées, sans viandes)
- J - 1 : purée de légumes (mais pas que de la pomme de terre) ou soupes
- J : cure pendant 3 jours
- J + 4 : purée ou soupe
- J + 5 : légumes cuits à la vapeur ou au wok
- J + 6 : alimentation normale, hypotoxique, en évitant les aliments intoxicifiants.

Il est important de boire de l'eau et des tisanes non sucrées. Pour donner un coup de fouet supplémentaire à sa monodiète, on peut prendre des gélules d'artichaut, de radis noir ou de Chardon-Marie.

4/ Le jeûne

Au début de l'automne, on pourra s'orienter vers une monodiète de raisin, pendant une semaine à 10 jours.

En hiver, on pourra bénéficier des pommes ou des poires. La monodiète de pommes quelques jours ou soirs par semaine est vraiment facile à réaliser.



06

LES CONTRE-INDICATIONS



Tout le monde peut-il pratiquer la cure Détox ?

La détoxination est-elle recommandée chez toutes les personnes ?

Malheureusement non ! Cela dépend principalement de votre force vitale et de vos problématiques de santé.

Un nettoyage détox n'est pas un régime amaigrissant comme pourraient le suggérer certains magazines.

Contre-indications à la cure détox :

- ✗ La femme enceinte et allaitante
- ✗ Les enfants
- ✗ Lors de maladies cardio-vasculaires ou d'insuffisance rénale
- ✗ Lors d'hypertension
- ✗ Lors d'un diabète insulino-dépendant
- ✗ Lors d'une asthénie
- ✗ Lors de problèmes hépatiques
- ✗ Les personnes sous médication régulière
- ✗ Lors d'une dépression
- ✗ Lors de troubles du comportement alimentaire
- ✗ Pour les personnes avec un IMC trop bas (maigreur)
- ✗ Pour les hypotendus
- ✗ Pour les personnes âgées.

07

SOUTENIR LE PROCESSUS PHYSIOLOGIQUE DE DÉTOXICATION

Il est essentiel, d'aider l'organisme pendant ce temps particulier de nettoyage.

Ne pas le surcharger avec une alimentation riche pour faciliter le travail de digestion, mais aussi pour lui laisser le temps et la possibilité d'agir au mieux pour notre bien.



Apport micro-nutritionnel

Le foie a de gros besoins en cofacteurs pour déclencher de nombreuses réactions dans le processus de transformation des déchets. Il est important de lui apporter tout ce qu'il réclame durant cette période.

Une alimentation riche en minéraux et vitamines est indispensable (en dehors de l'étape alimentaire de monodiète).

La consommation de jus de légumes frais pourra être utile car ils sont très riches en micronutriments.

Certains légumes auront la propriété de stimuler le foie et/ou les autres émonctoires.



Dormir

C'est pendant le sommeil que s'effectue la majeure partie des opérations de nettoyage du foie, donc il est bien évidemment essentiel de dormir suffisamment pour soutenir ce processus. La quantité de sommeil est différente selon chacun et complètement personnelle. L'important est de coller à ses besoins.



La chaleur

Le foie aime travailler au chaud. Il effectue ainsi d'autant mieux son travail. Alors, le soir, pensez à placer une bouillotte chaude sur le foie pour lui faciliter la tâche.

08

LES BOISSONS À FAVORISER PENDANT LA DÉTOX

L'eau ! et toujours l'eau ! Indispensable pour une bonne hydratation, pour éliminer les acides, choisissez-la de préférence faiblement minéralisée.

L'infusion de romarin va aider le foie à éliminer les toxines. 2 à 3 tasses par jour sera un bon rythme.

Les eaux infusées avec du citron, des fraises, de la pêche, du concombre, de la menthe... (bio de préférence) seront un régal tout au long de la journée.



09

LES EXERCICES PHYSIQUES À PRIVILÉGIER PENDANT LA DÉTOX

- La **marche à pied** : facile et accessible à tous, marcher au moins 30 minutes par jour est essentiel à votre vitalité !
- La **natation** sera parfaite pour réaliser un drainage lymphatique et éliminer les toxines.
- Le **yoga** est efficace pour détendre le corps et l'esprit.
- La **méditation** permet de calmer l'esprit, de poser les pensées envahissantes. De nombreuses applications existent... A vous de choisir celle qui vous convient.
- Le **bain chaud** est une relaxation pour le corps et l'esprit. On peut ajouter au bain moussant (ou à une cuiller de lait) deux ou trois gouttes d'huiles essentielles d'ylang-ylang ou de lavande vraie.
- Les **massages** aux pierres chaudes, aux huiles essentielles, californien...le sauna ou le hammam... d'agréables moments à s'autoriser, qui favoriseront le bien-être et la détente.



A close-up photograph of a vibrant green vegetable juice being poured from a glass pitcher into a glass. The juice is thick and foamy, with many small bubbles visible on the surface. The background is a plain, light color.

10

4 BIENFAITS DES JUS DE LÉGUMES

Les jus de légumes verts peuvent être utilisés toute l'année en monodiète.

Sans fibres, ils permettent de faire le plein de minéraux, vitamines et nutriments essentiels sans effort digestif.

C'est la monodiète facile à mettre en place et goûteuse !



Les jus de légumes permettent d'assimiler tous les nutriments des légumes crus sans les inconvénients digestifs (ballonnements...)



Les jus de légumes verts luttent contre l'acidité et le vieillissement de l'organisme



Grâce à leurs richesses en micronutriments, les jus de légumes évitent les fringales



La chlorophylle contenue dans les légumes verts est une source de magnésium très assimilable par le corps

11

RECETTES DE JUS

Ajuster les proportions selon son goût

- ☺ Rajouter un bout de racine de racine de gingembre ou de curcuma pour apporter plus de goût, d'antioxydants et de bienfaits.
- ☺ Ajouter du fenouil au jus est aussi une bonne idée car il apporte une petite touche anisée très agréable.
- ☺ Pour varier les goûts et les plaisirs, pensez aussi à ajouter des herbes fraîches (persil, menthe, coriandre, etc.)

- Jus de carotte
- Carotte 3/5, épinard 2/5
- Carotte 3/5, betterave crue 2/5
- Carotte 3/5, concombre 1/5, betterave crue 1/5
- Épinards crus : goût rafraîchissant
- Carotte (2/3), pomme (1/3), un jus tout en douceur pour les enfants
- Carotte (2/3), pomme (1/3) + un peu de racine de gingembre : c'est trop bon ! Essayez aussi d'ajouter un petit morceau de fenouil
- Carotte (2/3), pomme (1/3) + ½ gousse d'ail
- Betterave (2/4), chou-rave (¼), pomme (¼), un petit morceau de citron bio avec son zeste.
- Possibilité d'ajouter un peu de concombre pour faire plus de jus
- Concombre (2/4), épinards (¼), pomme (¼).
- Concombre (2/4), chou kale (¼), raisins (¼)
- Concombre (3/5), Céleri (1/5), pomme (1/5)
- 1 pomme verte, 3 feuilles de chou frisé, 1 tête de brocoli, persil, gingembre
- 1 branche de céleri, 4 feuilles de chou frisé, 1 pomme verte, persil, 1 citron vert et 1 citron jaune, gingembre
- 3 petites betteraves, 3 pommes, 8 mûres, gingembre

12

CONCLUSION : DETOX OU PAS DETOX ?



DETOX

Avant de suivre une cure DETOX, vérifiez votre état de santé auprès d'un professionnel. Pendant la cure, il faut prêter attention aux possibles pathologies qui impliquent l'arrêt de la cure et la nécessité de consulter un médecin : évanouissement, crise d'acétone, de tétanie, hallucinations, angoisses, tachycardie ou arythmie, hypotension...

Choisissez de procéder doucement, par une monodiète régulière pour commencer, et si le corps réagit bien, à la saison suivante, vous pourrez passer à une étape supérieure.

Vous pourrez profiter de ce temps de nettoyage pour bénéficier de séances de réflexologie plantaire (idéales pour le mental, la détente et le travail des émonctoires).

A la suite de ce grand nettoyage annuel ou bisannuel, il faudra envisager une cure de revitalisation auprès de son Naturopathe.

CE EBOOK VOUS EST
OFFERT PAR

LaurenceNaturopathe.com



Le naturopathe ne pratique aucun diagnostic médical. Les techniques et compléments alimentaires proposés ne se substituent à un traitement médical ou suivi psychologique