

## **SOMMAIRE**

### **LES PRINCIPES DE LA DÉTOX**

P. 6

### **LES ALLIÉS DE LA CURE DÉTOX**

P. 24

### **LES PROGRAMMES DÉTOX**

P. 56

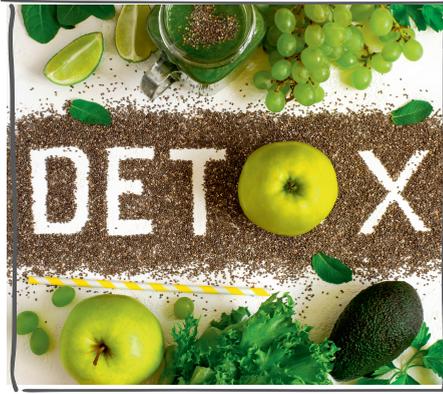
### **LES RECETTES DÉTOX**

P. 80

### **INDEX**

P. 158

## INTRODUCTION



Le mot « détox » ne vous est sans doute pas inconnu... vous y avez peut-être déjà eu recours, à moins que ce ne soit l'un de vos proches. Quoiqu'il en soit, vous avez sûrement entendu parler de cette pratique. Mais en quoi consiste-t-elle concrètement? Pourquoi

ressentons-nous le besoin de faire une détox? Est-ce vraiment nécessaire pour notre organisme ou notre santé?

La détoxification consiste à évacuer les toxines accumulées dans notre organisme. Mais si nous parlons détoxification, il nous faut aussi parler intoxication!

Les toxines sont des déchets et des résidus issus des métabolismes. Leur présence au sein de notre organisme est parfaitement normale. En effet, le fonctionnement de notre corps amène à la production de déchets, dont il est en mesure de se débarrasser lui-même. Ce rejet des toxines se fait par cinq « portes de sortie » que sont les émonctoires : le foie, les reins, les intestins, les poumons et la peau. Ces organes jouent un rôle essentiel car ils vont traiter les toxines et les rejeter hors de l'organisme.



foie

reins

intestins

poumons

peau

L'origine des toxines est multiple. Elles peuvent trouver leur source dans l'usure des tissus, des débris de cellules usées, des globules blancs morts... Mais, de manière générale, la majeure partie des toxines provient de la dégradation des substances alimentaires, par le corps, au cours de la digestion.

C'est pour cette raison que nous devons prêter attention à la qualité de notre alimentation. Une alimentation trop riche et déséquilibrée contribue à une augmentation de la production de toxines. Il en résulte que les organes en charge de leur élimination sont débordés et incapables de nettoyer l'organisme correctement. Celui-ci finit par s'engrasser, ce qui perturbe son bon fonctionnement et son pouvoir d'autoguérison.



Or, si nous regardons bien les traditions ancestrales, en tout temps, l'homme a développé des techniques permettant de « purifier » son corps. Et aujourd'hui plus que jamais, nous avons besoin de recourir à ces techniques, afin de soutenir notre organisme trop exposé aux agressions de toutes sortes : nourriture industrielle (trop riche et inadaptée), pollution, stress...

Notre corps nous parle, il nous envoie des messages. Il faut savoir l'écouter : fatigue, troubles du sommeil, problèmes de peau, troubles digestifs, baisse d'immunité, prise de poids, douleurs articulaires... sont des indicateurs qu'il serait temps d'aider votre organisme avec une détox.

En continuant votre lecture, vous aurez la réponse à toutes vos questions et pourrez vous lancer dans une détox réussie et bénéficier ainsi d'un bien-être optimal.

# LES ALLIÉS DE LA CURE DÉTOX

## 2



Lorsque nous parlons détox, nous pensons souvent à une alimentation plus saine, à une certaine restriction dans ce que l'on mange, même si le terme le plus adapté serait plutôt celui de repas «allégés». Outre l'alimentation, les alliés de la détox sont multiples : aromathérapie, phytothérapie, activité physique et sportive, sauna ou hammam...  
il y en a pour tous les goûts!



## L'ALIMENTATION DÉTOX

---

Dans des périodes où notre alimentation devient trop riche (une fête, les repas de fin d'année...) ou quand de mauvaises habitudes alimentaires se sont installées depuis longtemps, notre digestion devient plus difficile, plus lente et nous nous sentons inévitablement fatigués.

Choisir les bons aliments devient donc indispensable pour éliminer le trop-plein de toxines accumulées dans notre organisme. Mais il n'y a pas que les bons nutriments : en y prêtant attention, toute notre cuisine peut devenir un plus dans notre quête de détox et de bien-être.

### **Notre nouvelle couleur préférée : le vert!**

En période de détox, nous allons user et un peu abuser (dans le bon sens) des végétaux et notamment des légumes verts. Ceux-ci vont soutenir nos organes émonctoires dans l'élimination des toxines, tout en apportant la quantité de vitamines et de minéraux dont nous avons besoin au quotidien.

Les légumes verts et à feuilles de couleur vert foncé sont très nourrissants et riches en nutriments indispensables à notre organisme. Leur présence dans notre assiette allège nos repas mais les rend aussi plus équilibrés.

Nous pouvons donc y trouver un apport en vitamines A, B (notamment B9, l'acide folique) et C qui sont un véritable soutien

# MON GUIDE DÉTOX

## En quoi consiste une détox ? Pourquoi est-elle nécessaire à notre organisme ?

Lorsque le corps se débarrasse des toxines accumulées au fil des mois, c'est aussi pour lui l'occasion de laisser les kilos superflus s'envoler. La cure détox permet ainsi de retrouver la santé tout en s'allégeant.



Fatigue, difficultés de sommeil, problèmes de peau, troubles digestifs... sont autant d'indicateurs qu'il est temps d'aider votre corps !

Découvrez de façon claire et accessible tout ce qu'il faut savoir sur la détox, son fonctionnement et ses grands principes, ainsi que de nombreux conseils pour bien choisir ses aliments et concevoir des menus adaptés.

Plus de 100 recettes sont proposées pour assurer la réussite de votre programme détox.



17,90€

ISBN 979-10-323-0594-2



9 791032 305942

Éditions **marie claire**