



Une alimentation détox pour le printemps

Avec le retour des beaux jours, nous avons tous envie de nous purifier et de retrouver notre vitalité. L'hiver est souvent synonyme de nourriture plus riche et d'un manque d'oxygénation. Une certaine fatigue peut se faire sentir à la fin de ces longs mois froids. Grâce au soleil et à l'apparition de nombreux fruits et légumes sur les étals, le printemps est un excellent moment pour détoxifier votre corps.

Pourquoi se détoxifier au printemps ?

Pour rester en bonne santé, le corps doit en permanence éliminer les toxiques présents dans notre environnement mais également les toxines produites par le corps lui-même (digestion, renouvellement des cellules). Le foie, l'intestin, les reins, les poumons et la peau sont des filtres et des épurateurs face à ces agressions. Cependant, ce système de nettoyage naturel de notre corps peut s'essouffler. Une alimentation déséquilibrée, la sédentarité, la pollution ou le stress impactent ce processus. Cela se traduit principalement par une sensation de fatigue à la fin de l'hiver.

A l'image de la nature qui renaît, le printemps est pour nous le meilleur moment pour éliminer les toxiques et toxines accumulés, et laisser place à la vitalité. Pour cela, deux grandes règles : éliminer les sources d'intoxication et stimuler les fonctions d'élimination naturelles.

Éliminer les sources d'intoxication

Pour cela, adoptez une alimentation saine, équilibrée et de saison :

- Mettez en place ou conservez la structure de trois repas complets par jour. Prenez éventuellement une collation dans la matinée ou dans l'après-midi. Si le petit creux persiste malgré votre collation, alors consommez des bâtonnets de crudités. Grâce aux fibres qu'ils contiennent, les légumes permettent la satiété avec peu de calories. De plus, ils ont des propriétés de détoxification, laxatives et dépuratives.
- Supprimez les aliments industriels, les plats préparés. Ils sont souvent trop gras, trop salés et contiennent de nombreux additifs.
- Diminuez les protéines animales (viandes et laitages) et les sucres rapides
- Préférez les huiles végétales comme l'huile d'olive, de tournesol, de colza et les huiles mélangées. Pensez surtout aux cuissons à la vapeur, en papillote et au grill.
- Buvez 1,5 litre d'eau ou de boisson sans sucres par jour minimum ! Mettez également sur le thé vert sans sucres car il est riche en antioxydants et diurétique.
- Privilégiez les aliments d'origine végétale : légumes, fruits, céréales complètes, graines germées, algues... et favorisez tous les aliments verts riches en chlorophylle, purifiant, oxygénant et régénérant.
- Préférez les préparations crues qui permettent de conserver intacts les nutriments vitaux : vitamines, minéraux et oligo-éléments.

- Limitez la rétention d'eau en réduisant votre consommation de sel (sel de table, charcuterie, fromages, plats préparés...) Si vous buvez de l'eau gazeuse, choisissez-en une peu salée comme Salvetat, Perrier, et San Pellegrino.
- Mangé léger le matin et le soir pour respecter et favoriser les cycles naturels du corps. En effet, toutes les nuits, le corps se détoxifie et se régénère. Ce travail commence quand la digestion du repas du soir se termine (d'où l'intérêt de dîner léger) et se poursuit tant qu'une nouvelle phase digestive ne commence pas le matin (d'où l'intérêt de retarder et d'alléger le petit déjeuner).

Stimuler les fonctions d'élimination du corps

Pour les plus motivés, pourquoi ne pas tester la mono diète. Elle consiste à consommer un seul aliment frais et de saison sur un repas, pendant une voire trois journées. Vous pouvez également opter pour des cures liquides aux jus de légumes frais, soupes crues ou smoothies verts. On amplifie ainsi le processus de nettoyage du corps. Le système digestif est au repos, le corps se débarrasse de ses déchets (qu'il auto-digère en l'absence d'autre nourriture) et il régénère ses tissus sur des bases saines.



C'est aussi le moment idéal pour donner un coup de pouce aux organes purificateurs du corps. Pour cela, vous pouvez utiliser des boissons drainantes comme la sève de bouleau fraîche, le jus de bouleau, le jus d'herbe, l'argile, le charbon... Le foie est l'organe phare du printemps, aidez-le avec des plantes ou des aliments comme le romarin, le chardon marie, l'artichaut, le radis noir, l'ail des ours, le citron... D'autres plantes, comme le pissenlit, le genévrier ou l'aubier de tilleul permettent de stimuler le foie et les reins, les deux émonctoires majeurs sollicités dans les cures de détoxification.



Recette de tisane drainante

Ingrédients :

20 g de queues de cerises

30 g de racines de bardane

6 c. à c. de feuilles sèches d'artichaut

6 c. à c. de menthe poivrée

Préparation : Faites bouillir 1 l d'eau avec la cerise et la bardane, pendant 10 minutes. Hors du feu, versez l'artichaut et la menthe puis filtrez. Bonne dégustation.



En plus de ses actions diététiques, toutes les méthodes permettant d'accélérer la circulation lymphatique et sanguine sont les bienvenues : eau en abondance, exercice physique, massage ou gommage de la peau, saunas, bains... ainsi que tous les éléments favorisant la vitalité : contact avec la nature, exposition au soleil, diffusion d'huiles essentielles, sommeil, repos, régulation du stress...

Les bénéfices d'une cure détox

Les bénéfices de cette cure détox de printemps sont multiples :

- regain de vitalité,
- corps purifié,
- système immunitaire ressourcée,
- système nerveux rechargé,
- moral au beau fixe,
- teint éclatant...
- remise en phase avec le rythme des saisons et de la nature

