

Anne Dufour
et Catherine Dupin

MES PETITES RECETTES

magiques

DÉTOX



100 recettes faciles et purifiantes

UNE CURE DE BIEN-ÊTRE POUR VOTRE CORPS

POCHE

L E D U C . S



Le livre
de référence !
Déjà plus
de 50 000 ex.
vendus

MES PETITES RECETTES

magiques

DÉTOX

Bienvenue dans le monde magique de la vitalité retrouvée, avec un foie drainé, la paix digestive, un teint de rose et le pied léger ! Faites le ménage pour offrir à votre organisme une mise au vert, comme un souffle profond et purificateur.

Votre détox, c'est :

- ✓ **Quoi ?** Un programme sur 1 jour, 1 week-end ou 1 semaine pour se purifier, être en « off ». On se détend, on respire, on retrouve les vraies priorités. Adieu rétention d'eau et kilos en trop... mais ce n'est PAS un régime !
- ✓ **Quand ?** Dès demain, pourquoi attendre ? Et les lendemains de fête, en cure une fois par mois, ou pour le plaisir de se sentir dépollué.
- ✓ **Combien de temps ?** À votre convenance : nos menus types sont conçus pour une détox à la demande.
- ✓ **Comment ?** Régalez-vous avec les 29 aliments experts en détox (carotte, citron, curcuma...) et plus de 100 recettes extra-pures : vous allez fondre pour le Green smoothie et frissonner avec la Pure salade d'oranges mentholée.

Se purifier pour retrouver forme et bien-être, c'est facile !

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée par la forme et la santé. **Catherine Dupin** est fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien. Ensemble, elles ont déjà écrit *Ma bible de l'alimentation détox*, *500 recettes détox*, *La détox, c'est malin*, *Mes petites recettes magiques smoothies minceur* et *jus détox*. Toutes deux sont diplômées de la Cooking Academy.

ISBN : 979-10-285-1067-1



6 euros
Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet

photo : © Catherine Madani

RAYON : CUISINE, SANTÉ

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques acido-basiques, 2018

Se soigner avec les jus détox, c'est malin, 2018

Mes petites recettes magiques smoothies minceur et jus détox, 2017

500 recettes détox, 2017

Mon week-end brûle-graisses, 2016

DE ANNE DUFOUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques green smoothies et jus détox, 2017.

Les superaliments santé, 2016.

Découvrez la bibliographie complète de Anne Dufour sur :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

Et retrouvez cet auteur sur son blog

biendansmacuisine.com

ainsi que sur sa chaîne Youtube ou sur son compte Instagram :

Anne Dufour

[anne.dufour](https://www.instagram.com/anne.dufour)

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Illustrations : Fotolia

Maquette : Facompo

Ce livre est la réédition de l'ouvrage du même titre, paru en 2011.

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1067-1

ISSN : 2427-7150

Anne Dufour
et Catherine Dupin

MES PETITES RECETTES
magiques

DÉTOX

12 mini-
programmes
détox en
complément!
Rendez-vous
à la dernière
page!

POCHE
L E D U C . S

Mon petit glossaire magique pour une détox efficace

Avant de passer à l'action, et de découvrir tous les secrets d'un organisme purifié, révisons notre vocabulaire pour avoir la détox attitude de A à Z.

A **Agar-agar** : éponge à poisons, expert détox.

Activité physique : ce n'est pas un gros mot.

Additifs : non, non et non !

Air : composant majeur de la détox. De l'air dans la maison, au bureau, dans les poumons, dans la vie, dans l'agenda, dans les vêtements, dans les relations... Inspirez. Expirez à fond. Recommencez. Les « tox » sont solubles dans l'air.

Alcool : pas une goutte, merci !

Antioxydant : qui s'oppose au stress oxydatif, élément « intox » majeur et accélérateur de vieillissement.

B Brûle-graisses : qui aide les graisses à sortir de leur « cachette » pour être brûlées par nos cellules.

C Curcumine : molécule détox du curcuma. Flacon de curcuma en poudre sur la table à manger obligatoire.

D Détox : définitions (non homologuées) = « nettoyage interne », « écologie intérieure », « stop-intox », « bye bye poisons ».

Diurétique : qui augmente l'excrétion urinaire, donc réduit la rétention d'eau. On dégonfle !

E Eau : avec l'air, élément alchimique permettant la transformation d'un organisme intoxiqué en un corps plongé dans... la félicité ! À boire, à manger, à nager, à tremper... Dedans, dehors, elle nettoie, purifie, apaise. Une base. Passez à la pompe 6 à 8 fois dans la journée (en dehors des repas).

F Fibres : balayeuses intestinales, nettoyeuses de fond en comble, indispensables petites mains détox.

Foie : organe détox clé. Foie débordé, en mauvaise santé, détox ratée.

G Glutathion : notre molécule détox et antioxydante « maison » super-puissante. C'est la femme de ménage de nos cellules.

M Mastercleanse : potion extra-magique, détox et délice. En français, il s'appelle *Éliminator* (voir p. 101).

Ménage : citron, bicarbonate, vinaigre.

Mon cocktail super détox & longévité : *L'Apéro du centenaire*, c'est p. 108 !

O **Objectif détox** : une détox bien comprise et bien suivie :

- est drainante (surtout si vous y associez des massages),
- est bonne pour le métabolisme (notamment des graisses, des sucres et des calories),
- favorise l'élimination (surtout si vous y associez de l'activité physique),
- est tonifiante pour la peau (joli teint),
- est anti-âge (un organisme engrassé vieillit plus vite),
- réoxygène les cellules, les tissus, les organes (surtout si vous prenez le temps de respirer à fond, dans la nature).

P **Pilules magiques** : compléments alimentaires, gris-gris et autres leurres marketing, passez votre chemin. Notre détox à nous consiste aussi à consommer moins et plus simple. Refusez les contrefaçons ! Non aux détox qui... intox

Piment de Cayenne : brûle-graisses et accélérateur de métabolisme, autrement dit allié détox minceur de tout premier ordre. Il est tombé tout petit dans la Mastercleanse...

Plantes aromatiques : les herbes magiques ventre plat (antigonflette).

Prébiotiques : fibres magiques, engrais 100 % bio de notre flore intestinale.

Probiotiques : bactéries amies de notre flore intestinale (pour mieux assimiler les « bonnes choses » et éliminer les mauvaises).

R **Radicale** : monodiète d'une journée pendant laquelle on mange exclusivement 1 aliment, à volonté. Très

reposant pour le système digestif, mais évidemment déséquilibré, donc inadapté sur plusieurs jours.

Respect : un programme détox de temps à autre, c'est le minimum. Comme de ranger sa chambre ou de faire la vaisselle, mais en plus agréable.

T **Tabac** : horreur, malheur !

Z **Zen** : bonheur, bonheur ! Une cellule propre est une cellule zen (et inversement).

Sommaire

Introduction	11
Détox facile, mode d'emploi	17
Les 29 meilleurs aliments détox	39
Menus détox	77
Mes petites recettes magiques 100 % détox	97
Annexes	237
Table des matières	245

Introduction

Quand on pense « détox », on pense souvent « adieu kilos ». Pourtant, la détox c'est bien plus que cela. C'est une invitation à faire le ménage. Sur un plan strictement physiologique, il s'agit de traquer tout ce qui encombre le corps. Excès de sel, d'eau, de gras... tout doit disparaître ! Mais plus largement, il s'agit de s'alléger corps et âme. Cela passe par un emploi du temps revu et allégé, par une cuisine saine et toute simple, toute légère, par une maison moins encombrée, par des pensées plus claires : adieu fouillis, bazar en tout genre, troubles digestifs de surcharge, maux de tête liés aux excès, problèmes de peau consécutifs aux difficultés du corps à se nettoyer, nids à poussières aux sens propre et figuré. L'opération « grand nettoyage » permet d'être vous, en mieux : vous n'êtes pas une poubelle ! Alors pourquoi mettre n'importe quoi dedans ? Tabac, alcool, sucreries, stress, polluants inhalés (tabac), respirés (air vicié, peinture...), plats

préparés aux additifs écœurants, édulcorants à l'innocuité santé incertaine, médicaments divers, pilule...

La liste de ce que nous « digérons » au sens large est interminable.

Détox attitude

Et il n'y a pas que les aliments et les polluants ! Il y a aussi les mauvaises nouvelles, les petites trahisons du quotidien, les images chocs au journal télévisé, la surabondance d'informations (mails, Facebook, téléphone, messages audio, sms, tweets, radio, télévision, presse...). Tout cela nous pénètre. Or, tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime. Mieux vaut donc faire sortir les excès : de polluants, d'infos, d'émotions, de sucre, de gras... tout ce qui nous encombre ! Le temps d'une journée, d'un week-end, d'une semaine, soufflons en adoptant la détox attitude dans chacun de nos gestes. Boire un grand verre de green smoothie de la main gauche n'a aucun sens si la droite allume une cigarette ! Pensez global, pensez cohérent. Inutile de focaliser sur tel ou tel polluant : c'est l'ensemble de cette soupe « intox » qui nous alourdit, met en danger notre équilibre.

Le grand ménage intérieur

Au passage, quelques rappels sur la détox. Ne la confondez pas avec un « régime minceur » ni même avec un « jeûne », qui obéissent à de tout autres lois. La détox, c'est une question d'écologie intérieure. Il s'agit de faire le ménage chez soi, et tout spécialement après une période d'abus (fêtes de fin d'année par exemple).

L'objectif n'est pas de perdre des kilos – même si au final, on a toutes les chances de se délester de quelques bourrelets bien encombrants – mais de remettre les pendules organiques à l'heure. Et pour ça, rien de mieux que les fruits, les légumes et le thé, qui se boit, certes, tout au long de la journée, mais se glisse aussi, malin, dans les soupes, les salades, les plats, les desserts, pour apporter un supplément d'âme et... d'antioxydants. Nous vous proposons plusieurs programmes sur mesure pour que les lendemains de fêtes ne déchantent pas trop, ou tout simplement pour se « mettre au vert » plusieurs fois dans l'année, lors des changements de saison, après un long travail harassant, en cas de fatigue, bref, dès que vous ressentez le besoin de vous faire du bien, de vous « alléger. Une détox, c'est dans son corps, mais aussi dans sa tête, dans sa peau, dans son emploi du temps !

Week-end détox

Pourquoi pas ? Mais ne vous focalisez pas sur le week-end. Si ces deux jours sont pour vous synonymes de « sorties entre amis », de « restos » et de « fêtes », inutile de vous punir et de vous priver de tout cela. Pourquoi ne pas suivre votre détox dans la semaine ? À condition que vous ne nagiez pas dans le stress, évidemment ! Au contraire, un emploi du temps structuré est parfaitement compatible avec une détox en bonne et due forme. Ne voyez pas ce programme comme une retraite au fond des bois sans civilisation. C'est en vous que ça se passe. Alors choisissez le moment qui vous convient le mieux ! Certaines personnes font « détox » 1 journée par semaine, le dimanche par exemple, et s'en portent fort bien. D'autres préfèrent concentrer ce rendez-vous

personnel sur plusieurs jours, pour se créer une « bulle de pureté ». À vous de voir.

5 ingrédients maximum

Nos recettes détox se veulent aussi dépouillées et simplissimes dans leurs saveurs que dans leur préparation. Même vos courses s'allègent : presque toutes nos recettes renferment maximum 5 ingrédients. Là encore, le but : retrouver des saveurs simples, nature, brutes. On ne fait pas de la cuisine, on se détoxique, en offrant à ses papilles gustatives des vacances. Une tomate doit avoir le goût d'une tomate, une betterave, pas d'une betterave au chèvre et aux herbes.

Mini-test : avez-vous besoin d'une détox ?

- Je suis fatiguée tout le temps. Oui Non
- Comme je suis crevée je bouge moins, je prends du poids. Oui Non
- Je me sens nauséuse, lourde, « encrassée ». Oui Non
- Je digère mal, lentement. Oui Non
- J'ai mal au ventre, des ballonnements. Oui Non
- Je suis constipée. Oui Non
- J'ai l'impression d'être fragile, vulnérable aux microbes. Oui Non
- Quand j'attrape un microbe, ça dure plus longtemps, ça traîne. Oui Non

- J'ai des petits boutons, des plaques sur la peau, des allergies (rhume des foins, crises d'asthme...). Oui Non
- J'ai souvent mal à la tête. Oui Non
- Je sais que mon alimentation est trop grasse, trop sucrée, trop alcoolisée, et j'ai des problèmes métaboliques : trop de cholestérol, trop de tension, trop d'urée (crises de goutte...). Oui Non

Vous dites oui à...

- **0 de ces propositions** : reposez ce livre, vous n'en avez pas besoin ! Une bonne nuit de sommeil, quelques jours au calme et au repos digestif, et vous repartirez comme en 40.
- **1 à 3 de ces propositions** : reportez-vous à la détox express sur 1 journée, p. 77. Si c'est insuffisant, recommencez.
- **5 de ces propositions** : notre week-end détox vous fera le plus grand bien. Tout est expliqué p. 86
- **6 à 11 de ces propositions** : ouh lala ! Une semaine détox ne serait pas de trop, et même une quinzaine. Reportez-vous à la p. 90.

Détox facile, mode d'emploi

La détox, c'est quoi ?

« Détox » est un diminutif de « détoxication ». Le double cahier des charges d'une détox est :

1. *d'éviter au maximum les polluants*, ceux que l'on respire, que l'on boit, que l'on mange ; tabac, alcool, dépendances diverses à des substances intoxicantes ;
2. *de se débarrasser au maximum de ce qui encombre le corps* (et souvent l'esprit) : sucre, sel, gras, kilos en trop, résidus de pesticides et d'additifs, de métaux lourds (plomb...), de microbes. Plus symboliquement, de faire peau neuve et de chasser les pensées encombrantes, aussi.

Pourquoi faire une détox ?

Parce que notre alimentation est trop riche en protéines, en graisses, en sucres divers, en additifs, en alcool, et que notre organisme passe un temps incroyable à digérer, trier, rejeter les indésirables. En le soulageant, ne serait-ce qu'une journée, de ce travail, il tourne immédiatement son énergie – phénoménale heureusement – vers des tâches qu'il n'a jamais le temps d'accomplir : faire le ménage en interne, se réparer, bref, faire sa maintenance. En cela, la détox n'a strictement rien à voir avec un régime minceur, il s'agit plutôt de retrouver un équilibre biologique interne propice à la santé, à la beauté et au bien-être. Et, si possible, de se détacher de certaines addictions – café, sucre, alcool, tabac... – ne serait-ce que temporairement. Vous allez vous sentir tellement bien « sans », cette journée ou ce week-end détox... cela aide à réfléchir !

Le corps, expert en détox

Le corps est conçu pour se détoxifier. Il le fait à chaque seconde grâce à un nombre impressionnant d'outils.

- *Les larmes* : elles nettoient et purifient l'œil. Pas question qu'une bactérie s'y développe !
À condition : de ne pas vivre dans une atmosphère trop polluée ni trop sèche, et de boire suffisamment.
- *Le système respiratoire (nez, bouche, poumons...)* : il élimine un maximum de déchets, notamment alimentaires, principalement sous la forme de CO₂. Il joue ainsi un rôle majeur dans l'équilibre acido-basique.

À condition : de respirer suffisamment profondément et de ventiler correctement. Autrement dit, de pratiquer une activité physique suffisante.

- *Le nez* : entre les poils et le mucus, c'est un arsenal de détoxification à la fois mécanique et chimique hyperefficace.

À condition : de l'entretenir un minimum, comme les filtres à huile, et de boire suffisamment.

- *La peau* : c'est notre frontière principale avec le monde extérieur. Généralement, elle procure un aller simple aux intrus : dehors, sans espoir de retour !

À condition : de la laver chaque jour, ne pas l'étouffer sous des dizaines de produits/d'additifs cosmétiques et de... boire suffisamment !

- *La toux* : radicale pour éliminer les germes et polluants indésirables dans les bronches.

À condition : d'aider l'organisme à fluidifier la toux grâce à des aliments adaptés et suffisamment d'eau.

- *Le système digestif* : extrêmement vigilant et extrêmement équipé pour dissoudre (estomac), filtrer (rate), piéger, transformer ou détruire (foie), éliminer (intestins) les microbes et toxines en tout genre.

À condition : de consommer suffisamment de végétaux (notamment pour les fibres) et... d'eau ! Et aussi de bouger un minimum...

- *Le système urinaire* : par ici la sortie !

À condition : de boire suffisamment, évidemment...

- *Le système circulatoire* : notre système de fret sans lequel les toxines et polluants resteraient désespérément sur place, incrustés à tout jamais.

À condition : de consommer suffisamment de fruits et légumes riches en vitamine C et en flavonoïdes, de marcher, marcher et marcher encore et, bien sûr, de boire beaucoup... comme d'habitude.

- *Le sommeil* : pendant ce temps, vous ne le dérangez pas. Il fait le ménage, partout. Élimine les cellules mortes, les restes de germes, de polluants, de microbes indéterminés, digère, répare, bref, purifie.
À condition : de dormir suffisamment, dans une pièce aérée et pas trop chaude.

Quels sont les meilleurs aliments détox ?

LES LÉGUMES

Ce sont les rois de la détox, car :

- ✓ Ils sont très peu caloriques ; or, nous allons en consommer des quantités déraisonnables, surtout en détox radicale (voir p. 78, la « radicale de saisons », et p. 225).
- ✓ Ils sont extra-riches en minéraux.
- ✓ Ils sont les plus aptes à rétablir l'équilibre acido-basique.
- ✓ Ils sont très digestes (si bien choisis et bien préparés).
- ✓ Leurs fibres sont douces et parfaitement tolérées.
- ✓ Ils ne font pas grimper la glycémie, donc évitent tout stockage inopiné et ne risquent pas de provoquer de fringales.
- ✓ Il y a le choix ! Les « riches en eau » et « faibles en amidons » sont des modèles du genre : carotte, céleri, courgette, poireau, tomate, asperge, pissenlit (et autres petites salades amères), cresson.
- ✓ On ne s'en lasse pas, contrairement à tout autre aliment.

- ✓ Les cuire ne perturbe en rien leurs propriétés nutritionnelles, puisqu'on les consomme surtout pour leurs minéraux, insensibles à la chaleur.

LES FRUITS

On les aime aussi beaucoup parce que :

- ✓ Ils sont bourrés de vitamines et de composés protecteurs.
- ✓ Très riches en eau, ils sont particulièrement hydratants, donc spécialement recommandés en été.
- ✓ Leur saveur sucrée flatte le palais et rend une détox radicale (p. 78, la « radicale de saisons », et p. 225) très ludique. Ils se transforment en dessert de tout premier ordre si on soigne leur préparation. Qui a dit que vous seriez privé de dessert et de douceur pendant votre détox ? Sûrement pas nous ! En plus, leur goût sucré ne veut pas forcément dire qu'ils sont très riches en sucre. C'est leur composition nutritionnelle qui fait ce petit miracle.
- ✓ Leur sucre principal est le fructose, un sucre naturel qui fait très peu grimper la glycémie, donc ne provoque ni stockage (bourelets) ni faims brusques (fringales).
- ✓ Ce sont les seuls à fournir des éléments « tamponnants » bicarbonates, extrêmement précieux pour l'équilibre acido-basique.
- ✓ Les « riches en eau » et « faibles en sucre » sont des modèles du genre : ananas, citron, fraise, kiwi, pomme.

Quand faire une détox ?

Certaines périodes s'imposent d'elles-mêmes. Les lendemains de fêtes, par exemple début janvier, appellent

la détox. Mais la détox est aussi recommandée à bien d'autres périodes de l'année.

AU PRINTEMPS

La tradition chinoise nous dit qu'au printemps, l'esprit du ciel et de la terre s'unissent de nouveau. Nous avons tous observé cet éveil du règne végétal dans la nature. Il n'y a aucune raison pour que l'homme soit tenu isolé de cette mouvance printanière ! C'est la saison privilégiée pour drainer les excès de l'hiver. La fameuse cure de printemps, elle-même participant du célèbre grand ménage de printemps, est l'ancêtre du régime minceur. Avant de s'escrimer à perdre nos kilos avant l'été, on essayait de se détoxifier après l'hiver, mais l'idée, finalement, n'est pas fondamentalement différente. On cherche à s'alléger, corps et âme, pour profiter au maximum des beaux jours.

À L'AUTOMNE

Au moment de la rentrée, le changement de rythme est tel que certains perdent en quelques jours tous les bénéfices des vacances, du soleil, de la détente qui ne sont pourtant pas si loin derrière. C'était hier ! La transition s'effectue toujours plus facilement si l'on prend soin de soi, de son corps. C'est d'ailleurs le moment des bonnes résolutions : on s'inscrit à la gym, on décide d'aller toute l'année à la piscine, on jure qu'on ne mangera pas de ci cette année, ni de ça, qu'on ne fumera plus, etc. Et puis les beaux jours sont derrière nous. Les magnificences de l'automne précèdent les rudesses de l'hiver. La médecine traditionnelle chinoise nous rappelle qu'il ne faut pas s'enivrer aux ors de la saison, mais au contraire préserver

ses forces pour la période de dépouillement qui s'amorce. C'est évidemment la saison de la célebrissime cure de raisin. Mais aussi un bon moment pour faire le plein de calme : chérir et rechercher ce dernier fait du bien quand les jours décroissent. La tranquillité n'est pas exempte de joies profondes, gages de santé par excellence.

EN ÉTÉ

Toute l'année, on court, on court... on se nourrit un peu à la va-vite, un peu n'importe comment. Le stress et le rythme de vie trépidant empêchent de nous poser, de faire le point, de nous libérer de certaines mauvaises habitudes (tabac, café, sucreries...). L'été, c'est le moment de l'année où l'on prend davantage le temps. En plus, le corps est de sortie : les bourrelets, c'est maintenant qu'on les remarque et qu'on les déteste. Enfin, c'est la saison rêvée pour faire le plein de végétaux : on a envie de salades fraîches, de jus de légumes, de smoothies, bref, de détox. En été, la nature nous offre ce qu'elle a de meilleur : la vie. Les fruits et légumes sont gorgés de vitamines et minéraux appropriés à nos longues expositions solaires. C'est le moment ou jamais de se mettre au diapason ! Privilégiez les aliments qui protègent votre peau et vos yeux des dégâts du soleil. C'est le cas du melon, de l'abricot et de la pêche, du maïs, des épinards...

EN HIVER

Bien sûr, il y a les réveillons de Noël, souvent répétés parce qu'il y a celui avec les amis, la famille, la belle-famille, etc., suivis du réveillon du jour de l'an, puis de la très fine galette des rois. Nous connaissons tous

les conséquences de ces agapes : corps lourd, système digestif à la peine, impression d'être engoncé, enveloppé, « mal », suite à des excès en tout genre... on n'a qu'une envie, c'est de boire des bouillons de légumes, du thé, de l'eau, du citron, et de manger des pommes cuites ! Plus largement, en hiver, on a besoin de chaud et de consistant. Les soupes, bien sûr, mais n'oubliez pas les céréales et les légumes secs, aliments réconfortants et « réchauffants » (selon la médecine chinoise) par excellence.

À LA 5^e SAISON

Une cinquième saison ? De quoi s'agit-il ? Vivaldi ne nous parle que de quatre saisons ? La 5^e saison est propre à la médecine chinoise, qui la considère comme une période de grande fragilité. C'est en réalité une « entre-saison », qui couvre deux périodes : la dernière semaine de l'hiver et la première du printemps, puis la dernière semaine de l'été et la première de l'automne. Deux fois 15 jours dans l'année, placés sous le signe de l'élément Terre, pas vraiment connus pour sa légèreté. Selon les Chinois, cette 5^e saison est également reliée aux organes « rate » et « estomac ». Pour eux, chaque période de l'année correspond à un élément, une couleur, des aliments, des organes...

Parmi les recommandations classiques :

1. *Manger des aliments propices au système digestif :*
 - ✓ Fruits : agrumes (citron, clémentine, mandarine, orange, pamplemousse...), ananas, banane, cerise, framboise, mangue, melon, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.
 - ✓ Légumes : aubergine, avocat, bette, brocoli, carotte, courges (toutes, dont potiron), pomme de terre, pousse de bambou. Toujours en rapport avec les

concordances de couleur et d'élément, privilégiez les légumes racines, ou qui poussent au ras du sol, les légumes de couleur jaune/orange. Carotte, panais, pomme de terre, potiron, salsifis en sont les exemples parfaits.

- ✓ Céréales : avoine, blé (sous toutes ses formes), maïs, orge, riz, soja.
 - ✓ Viandes et poissons : canard maigre (type aiguillettes), coquillages, jambon maigre (cuit, découenné), lapin, œuf (surtout le blanc, modérez le jaune), poisson blanc maigre (cabillaud, loup, colin, églefin, sole...), porc maigre (filet mignon), poulet.
2. *Manger chaud, et cuit*, pour faciliter le travail digestif. La cuisson doit être douce : vapeur, mijotage, rapidement sauté à la poêle, en papillotes... Pas de crudités pendant cette 5^e saison !
3. *Boire chaud, même pendant les repas* (d'où le thé servi à table), car le froid détruit le feu digestif et empêche de digérer correctement.

Quelques exemples de boissons chaudes détox (vous les retrouverez toutes dans ce livre) :

- ✓ *L'eau chaude réinventée* (avec une rondelle de citron)
- ✓ *Cocktail red dingue* (jus de fruits rouges chaud à la cannelle)
- ✓ *Jus d'orange marché de Noël* (jus d'orange chaud à la cannelle)
- ✓ *Tea pique détox* (thé vert au jasmin)
- ✓ *Open bar de printemps* (infusion fumeterre, géranium, mélisse)
- ✓ *Open bar d'automne* (infusion prêle verveine)
- ✓ *Open bar d'hiver* (infusion sauge, chiendent, réglisse)

4. *Éviter les saveurs très relevées.* Ce n'est pas le moment de faire une cure d'épices ni de vous lancer dans la cuisine aux huiles essentielles.

Quelle différence entre une détox et un régime minceur ?

La détox permet de s'alléger, de s'affiner, mais elle n'a fondamentalement rien à voir avec un régime minceur. Même si la détox fut jadis l'ancêtre du régime minceur ! Au printemps, il s'agissait, dans une optique de bon sens, de se débarrasser des scories de l'hiver présentes sous forme de kilos, de problèmes de peau, de fatigue. L'objectif était de faire sa mue. On accueillait alors le printemps, symbole du renouveau de la vie, avec une belle énergie.

Aujourd'hui, les régimes minceur ont remplacé la détox, affublée désormais du qualificatif désuet de « cure de printemps » (ou alors plus précisément cure de raisin), « cure d'automne », etc. On ne s'attaque plus au problème de fond pour éliminer les kilos en trop, on s'en prend directement aux kilos pour les traquer, les chasser, se délester de ce qui se voit, sans se préoccuper de notre corps « à l'intérieur ». Une aberration, si on y réfléchit. Et on pousse l'aberration encore plus loin lorsqu'on suit un régime hyperprotéiné : les protéines sont les nutriments qui génèrent la plus grande quantité de déchets dans l'organisme.

Cependant, minceur et détox ne sont pas incompatibles, au contraire ! Si vous recherchez un objectif minceur, la détox est fortement intéressante car ce qu'elle fait à l'intérieur se voit à l'extérieur. Avec en

plus l'immense avantage de respecter profondément l'organisme. Pendant et après une détox :

- ✓ on se sent mieux ;
- ✓ on s'affine naturellement en brûlant des graisses et en éliminant l'excès d'eau (rétention) ;
- ✓ on réveille son métabolisme ;
- ✓ on se débarrasse de petits maux (de tête, de digestion, plaques cutanées...).

Alors que suivre un régime minceur met plutôt de mauvaise humeur, fatigue et agresse le corps. À vous de choisir !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



MPRM Détox

Anne Dufour & Catherine Dupin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC.S
PRATIQUE