

Valérie Espinasse
Micronutritionniste

ma
GOOD
DETOX

INCLUS
Une recette
 inédite 100%
 healthy de
 Pierre Hermé

**VOTRE CURE
PERSONNALISÉE EN
3 SEMAINES**

- **Sans gluten**
- **Sans lactose**
- **Végétarien**
- **Spécial digestion facile**

50 recettes
gourmandes
et minceur
pour se
faire du bien

LE D U C . S
E D I T I O N S



Vous manquez de tonus ? Vous souffrez de ballonnements ou de maux de tête ? Vous avez pris du poids ? Et si c'était à cause de votre alimentation ? Pour vous aider à revoir votre façon de manger, essayez **MA GOOD DÉTOX !**

Cette détox personnalisée n'est pas un régime, mais un vrai guide pour vous aider à manger autrement pour vous sentir mieux.

À l'aide de quiz et en fonction de vos objectifs, l'auteur vous propose **3 cures différentes sur 3 semaines** : Bien-être/Énergie, Minceur ou Digestif.

Grâce aux fiches conseil (sans gluten, sans lactose, digestion facile, etc.) et à 50 recettes détox, vous saurez quels sont les aliments et les plantes qui vous font du bien et comment les consommer pendant et après votre détox.

ALORS, MOTIVÉ(E) POUR ÊTRE EN PLEINE FORME ?

Valérie Espinasse est micronutritionniste, spécialisée en intolérances alimentaires. Elle propose des cures personnalisées en fonction de vos problèmes et, grâce à la micronutrition, des cures détox. Une prise en charge globale pour une amélioration de votre santé, retrouver une belle énergie et une silhouette gracieuse.



EN BONUS :

la recette des
macarons Chloé
sans gluten de
Pierre Hermé !

© Maison Pierre Hermé Paris

LE D U C . S
E D I T I O N S

Prix : 16 euros
ISBN : 979-10-285-0339-0
Rayon : Santé



DESIGN : j.millet@orange.fr Illustration : Fotolia

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 :

<http://leduc.force.com/lecteur>

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.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0339-0

VALÉRIE ESPINASSE

MA GOOD DÉTOX

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE



INTRODUCTION	7
UNE DÉTOX PLUS PERSONNALISÉE	11
POURQUOI ET COMMENT SUIVRE MA GOOD DÉTOX ?	27
MA GOOD DÉTOX BIEN-ÊTRE	49
MA GOOD DÉTOX MINCEUR	87
MA GOOD DÉTOX DIGESTIF	123
COMMENT PÉRENNISER LES BIENFAITS DE MA GOOD DÉTOX ?	157
MES RECETTES GOOD DÉTOX	167
CONCLUSION	199
REMERCIEMENTS	203
TABLE DES MATIÈRES	204

INTRODUCTION



Au cours des dernières décennies, notre alimentation s'est profondément modifiée et industrialisée. Nous avons peu à peu perdu les règles de bon sens diététique telles que manger des repas à heures fixes, se nourrir de plats faits maison, variés et équilibrés.

Pour ceux qui s'en souviennent, il n'y a pas si longtemps, nous mangions uniquement au rythme des saisons : tomates en été, potirons en hiver. De temps en temps, les dimanches, nos mères prenaient le temps de préparer une belle tarte, un quatre-quarts avec des ingrédients cueillis au jardin ou achetés le matin sur le marché. De beaux souvenirs culinaires...

Aujourd'hui, les choses ont bien changé. L'hyperproductivité agroalimentaire et l'hyperindustrialisation règnent sur l'alimentation, entraînant avec elles la perte des repères alimentaires : nous buvons des sodas et boissons sucrées (ou avec édulcorants) en continu tout au long de la journée, nous grignotons en dehors des repas, nous mangeons bien souvent en excès par rapport à nos besoins énergétiques et notre alimentation est trop peu diversifiée.

ÉVOLUTION DE NOTRE ALIMENTATION DEPUIS LES ANNÉES 50

Selon des chiffres communiqués par le Ministère de la Santé extraits de différentes études, c'est depuis 1950 que l'on observe des évolutions significatives dans nos habitudes alimentaires. Et bien que l'on consomme plus de fruits et légumes qu'en 1950, ce qui est positif, notre alimentation reste déséquilibrée. Voici les principales modifications en quantité (kg ou litre) par habitant et par an :

- Viandes ↗↗
 - Poissons ↘↘
 - Œufs ↗
 - Matières grasses ↗↗
 - Produits laitiers (pour les fromages) ↗↗↗
 - Sucres (augmentation liée à la consommation de produits industriels) :
 - Crèmes glacées ↗↗↗↗
 - Jus/boissons sucrées ↗↗↗↗
 - Céréales ↗
 - Légumes secs ↘
- Sel (augmentation due à la consommation d'aliments industrialisés) ↗

Que dire de ces changements alimentaires depuis les années 50, si ce n'est de les mettre en corrélation avec les chiffres du diabète et de l'obésité qui ne cessent de croître en France et dans le monde ? En effet, aujourd'hui, environ 5 % de la population française est diagnostiquée diabétique, soit plus de 3,7 millions de personnes et une estimation de 700 000 non diagnostiquées !

Le diabète est considéré aujourd'hui comme une épidémie qui est en constante augmentation puisqu'il y a environ 400 nouveaux cas par jour. Sachant que, même s'il peut y avoir une origine héréditaire, les causes principales du diabète sont le surpoids et l'obésité, une mauvaise alimentation et la sédentarité. Il est donc évident que ces profonds changements d'habitudes alimentaires en sont responsables.

De plus, dans une étude américaine publiée par la revue *Plos One*, les paléontologues révèlent que l'homme de Néandertal aurait disparu à cause d'un changement alimentaire radical dû à un bouleversement climatique. Il l'aurait obligé à revoir son alimentation et à consommer exclusivement de la viande au détriment des végétaux dont il se nourrissait essentiellement avant.

**IL EST TEMPS DE VOUS POSER LES BONNES QUESTIONS
SUR VOTRE ALIMENTATION !**

Suis-je en bonne santé ? Suis-je en surpoids ?
Et si votre alimentation était responsable :
De vos soucis de santé ?
De votre immunité ?
De votre énergie ?
De votre moral ?
De votre équilibre hormonal ?
De la beauté de votre peau ?
De votre vieillissement prématuré ?

Pour répondre à toutes ces questions et pour analyser votre façon de manger, je vous propose d'expérimenter *Ma Good Détox*. Un programme alimentaire différent des détox classiques et qui a pour objectif de vous faire changer vos habitudes, mais aussi d'améliorer votre bien-être et bien plus encore ! Son but est de vous faire prendre conscience que la réponse à toutes ces questions est « Oui » :

OUI, mon alimentation est responsable :

De mes soucis de santé

De mon immunité

De mon énergie

De mon moral

De mon équilibre hormonal

De la beauté de ma peau

De mon vieillissement prématuré.

Grâce à *Ma Good Détox*, je vous propose :

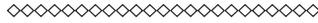
- 3 semaines pour vous faire du bien,
- 3 semaines pour prendre soin de vous.

Cette méthode simple et personnalisée va vous permettre de nettoyer votre organisme tout en restant chez vous : c'est votre cure à domicile !

Plus efficace au printemps et à l'automne, *Ma Good Détox* vous invitera à revoir toute votre alimentation et à la compléter par des plantes. Elle vous donnera également les moyens d'éliminer tous les déchets et les surcharges accumulés dans votre corps. Au bout de trois semaines, vous serez une personne toute neuve et en pleine forme !

Comme le disait Hippocrate : « Que ton alimentation soit ta première médecine. »

UNE DÉTOX PLUS PERSONNALISÉE



Généralement, on entend par le terme « détox » *le fait de nettoyer l'organisme des déchets et toxines qu'il contient.*

Les déchets désignent les résidus obtenus par la digestion des aliments et qui doivent être éliminés de votre corps après la digestion. En cas d'excès alimentaire ou en cas de mauvaise élimination, ces déchets peuvent s'accumuler ce qui entraîne fatigue chronique, surpoids, troubles digestifs et divers autres symptômes.

Les toxines sont le résultat des produits chimiques contenus dans l'alimentation, dans les médicaments, dans les produits cosmétiques comme les teintures capillaires, mais aussi dans l'air que vous respirez (pollution, cigarette, peintures et autres produits chimiques industriels).

De nombreuses techniques existent pour détoxifier l'organisme de ces résidus, certaines plus recommandables que d'autres... Les plus simples sont axées exclusivement sur l'alimentation, et les plus compliquées, voire risquées, sur des techniques comme les lavements ou autres.

Selon les principes de *Ma Good Détox*, il y a 4 points à prendre en compte pour effectuer une détox efficace :

1. Le niveau **d'intoxication de l'organisme** par les déchets et toxines qu'il contient
2. Les **organes** qui stimulent leur élimination
3. Des **changements alimentaires** bénéfiques pour la détox
4. Des **plantes** qui sont une aide pour favoriser l'élimination des déchets et des toxines.

L'originalité de *Ma Good Détox* est de vous proposer une détox personnalisée en fonction de vos besoins et selon votre niveau d'intoxication, grâce à une alimentation « hypotoxique » et une liste de plantes spécifiques pour stimuler la « détoxination ».

Le terme **hypotoxique** désigne une alimentation qui génère peu de déchets et qui, par conséquent ne surcharge pas votre organisme. Le terme **détoxination** signifie « l'élimination des toxines ».

IMPORTANT À SAVOIR AVANT DE SE LANCER DANS UNE DÉTOX

Ma Good Détox peut être entreprise par toute personne qui estime qu'elle doit revoir son alimentation ou que son corps lui donne des signes qu'elle doit le faire (surpoids, fatigue, problèmes de peau, etc.). Cependant, pour les personnes ayant des pathologies cardiaques ou rénales, des pathologies neurodégénératives ou cancéreuses, cette pratique ne peut se faire sans avis médical préalable. De même, si vous êtes soumis à un traitement médicamenteux, il est nécessaire de consulter votre médecin avant de démarrer cette cure.

DÉTERMINEZ VOTRE NIVEAU D'INTOXICATION

Nous pouvons tous être intoxiqués à des degrés différents en fonction de notre lieu de vie (ville ou campagne), de notre activité professionnelle (coiffeur, peintre, profession du bâtiment, profession agricole), du tabagisme passif, de nos habitudes et modes de vie. Nombreuses sont les causes d'intoxication de votre organisme. En voici les principales :

LA POLLUTION QUI VOUS ENTOURE

Ce sont **les polluants que vous respirez** et qui pénètrent dans votre corps en passant par vos poumons :

- La pollution de l'air
- Le tabac
- Les toxiques chimiques que vous respirez sur votre lieu de travail (peintures, teintures, moquettes, revêtements...) ou au quotidien (produits ménagers, parfums chimiques)



VOS COSMÉTIQUES

Les produits et maquillages que vous vous appliquez sur la peau et les cheveux contiennent des principes actifs et de nombreux additifs souvent nocifs pour votre organisme comme :

- Les conservateurs tels que les parabens, le triclosan
- Les colorants
- Les autres additifs tels que les parfums de synthèse



On trouve ces topiques dans les crèmes, les shampoings et gels nettoyants, le maquillage jusqu'aux vernis à ongles.

Ces additifs sont pour la plupart des produits d'origine chimique donc vous comprenez facilement qu'en traversant la peau ils pénètrent dans votre organisme et il est difficile d'imaginer que cela soit dénué de conséquences... C'est pourquoi je vous conseille d'utiliser des produits sans conservateurs ou additifs chimiques et autant que possible labellisés Cosmebio ou Nature et Progrès.

VOTRE CONSOMMATION DE MÉDICAMENTS

Tous les médicaments étant d'origine chimique, il est important de ne pas négliger leur rôle sur le niveau d'intoxication de votre organisme.



Attention, je ne mets pas en cause les traitements médicamenteux qui ont été prescrits par votre médecin et qui ne doivent pas être stoppés sans son avis. Mais je vous alerte sur toutes les formes d'automédication qui vous font oublier que vous prenez régulièrement, peut-être trop, des médicaments. En effet, tout comme il n'est pas anodin de les consommer, il l'est encore moins de le faire souvent sans avis médical.

En conclusion, si vous prenez fréquemment des médicaments sans avis médical, vous devez nécessairement consulter votre médecin traitant pour faire un point sur votre état de santé et sur les causes qui vous poussent à consommer si souvent ces médicaments.

DANS VOTRE ALIMENTATION

Elle contient aussi des toxiques de façon plus ou moins importante :

- Les pesticides et engrais (fruits, légumes, céréales)
- Les métaux lourds (poissons)
- Les résidus hormonaux ou médicamenteux (viandes rouges et blanches, produits laitiers)
- Les conservateurs et additifs alimentaires (produits industriels)

C'est pourquoi je vous rappellerai tout au long de cet ouvrage l'importance de privilégier une alimentation bio ou en tout cas toujours de saison et de proximité. Le bio vous garantit des produits moins chargés, voire, dans le meilleur des cas, dénués d'engrais et de pesticides. Manger de saison vous assure des produits cueillis à maturité à proximité de chez vous. Ce critère a une réelle incidence sur le taux de vitamines et nutriments contenus dans les aliments, car ce sont des fruits et légumes qui ont peu voyagé et n'ont pas été réfrigérés. Vous devez également respecter la provenance des produits d'origine exotique, qui ont aussi leur saisonnalité (l'ananas se consomme, sous nos contrées, au printemps et pendant l'été par exemple).

De plus, il est important de connaître la provenance de vos aliments et de réduire au maximum l'alimentation industrielle toute prête au profit du « fait maison ».



LE LABEL « ORIGINE FRANCE »



C'est un critère important, car il implique notre devoir de citoyen. En effet, nous avons jusqu'à maintenant la chance de vivre dans un pays où l'agriculture est extrêmement présente et permet d'approvisionner la majeure partie de notre alimentation. Alors si nous voulons continuer à avoir ce privilège, nous devons nous engager en tant que citoyens français et faire vivre ces agriculteurs grâce à qui cela est possible.

Au même titre, nous devons « refuser de manger de la merde » comme le disait le défunt Jean-Pierre Coffe et acheter en conscience, certes en fonction de votre budget, des produits de qualité.

Il existe aujourd'hui de nombreux réseaux de coopératives locales ou de sites qui relaient des producteurs près de chez vous. Cela vous permet d'acheter à moindre prix des produits de votre région.

De plus, « Origine France » signifie aussi que ce sont des produits de saison et locaux, c'est-à-dire cueillis à maturité ou presque et n'ayant pas subi de transport trop long. Ces produits auront donc, dans la plupart des cas, une meilleure charge nutritive en vitamines et antioxydants.

Autre cause possible d'intoxication de votre organisme par l'alimentation : **l'excès alimentaire**. En effet, lors de la digestion, les aliments sont dégradés pour être assimilés sous forme de nutriments et ce qui ne peut être absorbé constitue les déchets, éliminés ensuite dans les urines et les selles.

Ces déchets de l'organisme sont donc nombreux : l'acide urique et l'urée, en particulier.

Quand ces déchets sont en excès, ils vont s'accumuler au niveau de certaines zones de l'organisme comme les articulations et peuvent avoir des conséquences pathologiques comme la crise de goutte (gros orteil) et des douleurs articulaires ou autres.

En cas d'excès alimentaire, de nombreux métabolismes peuvent être perturbés. Ces métabolismes constituent l'ensemble des activités de l'organisme destinées à produire ou à dégrader certaines substances. Ceux qui dépendent principalement de l'alimentation sont le métabolisme glucidique (sucre) et lipidique (graisse), mais également le métabolisme hormonal et celui des neuromédiateurs (substances chimiques qui servent de connexion entre nos cellules nerveuses, les neurones).

Ainsi, une alimentation riche en sucre entraîne une augmentation de la glycémie avec un risque de diabète. Si elle est trop riche en graisses animales (viandes, charcuteries, produits laitiers, beurre, fromage), cela augmente le taux de cholestérol et de triglycérides avec un risque cardio-vasculaire.

Ces déchets provenant directement de l'alimentation, il est logique que plus la quantité de nourriture consommée est importante, plus la proportion de déchets augmente et dans ce cas, ils deviennent des « toxines ».

Alors que tout ce qui est appelé toxiques dans l'organisme provient directement des résidus chimiques issus des différents « polluants » (lire l'encadré p. 18 « Les polluants alimentaires »).

LES POLLUANTS ALIMENTAIRES

Ce sont tous les produits chimiques qui peuvent être contenus dans les aliments que vous consommez.

La liste est longue, mais voici quelques exemples :

- Les pesticides (fruits, légumes, céréales, etc.)
- Les engrais (fruits, légumes, céréales, etc.)
- Les métaux lourds (principalement dans les gros poissons tels que le saumon ou le thon)
- Les phtalates et bisphénols A (essentiellement dans les contenants alimentaires en plastique)
- L'aluminium (principalement dans les contenants comme les feuilles d'aluminium, mais aussi dans les légumes racines tels que les carottes).

L'ÉTAT DE VOS ORGANES D'ÉLIMINATION

Je suis toujours admirative de voir la puissante machine qu'est notre organisme ! En effet, tout est mis en place pour éliminer les surcharges de déchets et de toxines qui pourraient être toxiques pour le bon fonctionnement de notre corps.

Les organes comme le foie et les reins constituent les piliers des fonctions d'élimination, mais l'intestin, la peau et les poumons sont aussi des organes non négligeables dans ce processus.

Chacun de ces organes a un rôle bien précis et est destiné à éliminer certaines catégories de déchets ou toxines. Il serait complexe et rébarbatif d'en faire l'inventaire. Ce qu'il est important de savoir, c'est que **le foie** est le principal de tous. C'est une usine

extrêmement sophistiquée qui sert à la fois de station d'épuration pour nettoyer l'organisme des substances qu'il ne doit pas contenir en excès, et de plateforme de fabrication du cholestérol, du glycogène (notre réserve de glucose/sucre) des cellules immunitaires, des hormones. Bref, c'est un organe essentiel pour le bon fonctionnement de notre organisme.

Le rein quant à lui constitue son binôme dans la fonction d'élimination avec la particularité d'éliminer les déchets et toxines hydrophiles (solubles dans l'eau) qu'il a lui-même sécrétés et qui lui permettent une absorption hydrique plus importante. On comprend alors le grand intérêt à boire de l'eau, ou équivalent, pour mieux éliminer par les urines.

L'intestin est l'organe digestif par excellence. Il est principalement destiné à l'absorption des nutriments, mais sa partie terminale est prévue pour éliminer par les selles les résidus digestifs ainsi que les déchets et toxines.

La peau et les poumons sont secondaires dans l'élimination, mais non négligeables. En effet, la transpiration permet l'exsudation de nombreuses substances chimiques contenues dans l'organisme. C'est pourquoi toutes les pratiques qui permettent d'augmenter la transpiration, participeront au processus de nettoyage (sport, sauna, bains chauds).

Les poumons par leurs échanges gazeux lors de la ventilation respiratoire font entrer (inspiration) l'oxygène de l'air et sortir (expiration) les substances chimiques volatiles.

De la même façon, toutes les pratiques qui permettent d'accroître les échanges gazeux participeront activement au phénomène d'élimination (sport, marche active, respiration profonde). D'où l'intérêt d'apprendre à bien respirer !

CHANGEZ VOTRE ALIMENTATION

Les changements alimentaires de *Ma good détox* auront pour leitmotiv ce mot : **hypotoxique**.

Toutes mes recommandations vous proposeront des aliments produisant peu de déchets ou contenant peu ou pas de toxines. C'est cela l'alimentation hypotoxique idéale.

Les règles de cette nouvelle alimentation seront donc :

DES ALIMENTS DE PROXIMITÉ

Dans la mesure du possible, recherchez des producteurs locaux, des artisans (boulangers, bouchers, poissonniers) qui suivent des pratiques traditionnelles de fabrication et utilisent des produits dont ils affichent la provenance.

Mettez-vous en quête de BONS produits et de BONS fabricants. Vous serez surpris de constater que ce n'est pas forcément plus cher et ce sera toujours meilleur au goût et meilleur pour votre corps.

DES ALIMENTS BIO

Je parle là d'aliments bio non transformés (pas de plats tout prêts, ni de gâteaux, ou de jus sucrés). Toutes les études le prouvent : les aliments bio, les fruits et les légumes en particulier, non seulement contiennent moins de pesticides et autres additifs, mais ont aussi une charge nutritionnelle (vitamines, oligo-éléments, antioxydants) plus importante que les non bio. Cela est dû en particulier à leur récolte à maturité sur l'arbre ou en pleine terre. Ils arrivent parfaitement mûrs et gorgés de soleil sur les étals. C'est pourquoi, la plupart des grandes surfaces se

refusent à les référencer, car ils nécessitent un turn-over très régulier, contrairement aux fruits et légumes non bio, cueillis encore verts et qui mûrissent sous les néons pour rester plus longtemps à la vente.

Ces nutriments sont vitaux pour votre organisme, donc pour votre santé, car ils sont nécessaires à son bon fonctionnement.

DES ALIMENTS FRAIS

Pour les mêmes raisons, je ne saurais que vous conseiller de consommer le plus possible de produits frais pour avoir les meilleurs apports nutritionnels, c'est-à-dire les meilleures teneurs en vitamines, en antioxydants, en oligo-éléments, ou en acides gras.

Pour les fruits et légumes, en particulier, l'importance des producteurs de proximité ne pourra qu'être à nouveau recommandée. Si vous avez du mal à vous approvisionner chez des producteurs locaux, visez les origines « France » qui garantissent un transport moins long et donc une cueillette à maturité. Comme nous l'avons vu, une cueillette à maturité assure des fruits et légumes riches en nutriments.

Pour maintenir le statut nutritionnel des fruits et légumes frais que vous achetez, vous devez suivre les règles suivantes :

- Achetez en petite quantité, de façon à les consommer en moins d'une semaine
- Conservez ces aliments dans un endroit frais et à l'abri de la lumière ou bien conservez-les dans le bac de votre réfrigérateur prévu à cet effet.

Si ces paramètres sont trop difficiles à suivre pour vous du fait de votre zone d'habitation ou de chalandise, je vous recommande d'opter pour des produits surgelés afin de pouvoir diversifier votre alimentation. En effet, de grandes marques respectent un certain cahier des charges dont une congélation rapide après la cueillette pour les fruits et légumes. Cela vous garantit une charge nutritionnelle tout à fait respectable même s'il faut tenir compte de la légère déperdition du fait de la congélation.

Il demeure que le principal atout de ces aliments, c'est de ne pas subir de hautes températures (responsables de la forte chute en vitamines) et d'être sans additifs alimentaires (sel, conservateurs, graisses, etc.).

De plus, de nombreuses marques de surgelés ont développé une gamme de produits bio vous permettant de consommer du bio sans vous ruiner.

Si vous optez pour le surgelé, je vous recommanderai de faire vos courses comme vous feriez votre marché : en variant chaque semaine les fruits et légumes, ainsi que les viandes et poissons.

PAS D'ALIMENTS INDUSTRIELS

En effet, dans toutes les préparations industrielles, vous trouverez ces additifs alimentaires nécessaires pour la conservation, pour rehausser le goût, pour la coloration ; sans compter le sel et le sucre ajoutés systématiquement dans toutes les préparations, même salées, et souvent en trop grande quantité.

Tous ces additifs ainsi que les procédés de fabrication industriels transforment ces produits en « calories vides », c'est-à-dire qu'ils sont riches en calories et vides de nutriments.

Sachez qu'il est reconnu aujourd'hui qu'une des causes du surpoids et de l'obésité est l'alimentation ultra-industrialisée, voire exclusivement industrialisée pour certains d'entre nous.

Pour ces multiples raisons, je ne saurais donc que vous encourager à manger du « fait maison ». Ce n'est pas si compliqué, ni si contraignant... Et tellement meilleur et satisfaisant ! Et si vous avez des enfants, profitez-en pour cuisiner avec eux, c'est aussi ça l'éducation gustative, l'apprentissage du bon et du bien manger.

Si vous n'avez pas le temps de cuisiner, apprenez à manger simplement : des crudités avec un peu d'herbes aromatiques fraîches, quelques légumes frais et une viande ou un poisson cuit minute, une salade de fruits juste coupés...

Mais pour y prendre du plaisir, n'oubliez pas de varier et diversifier votre alimentation... En clair, ne mangez pas tous les jours la même chose, le célèbre poulet haricots verts !

Organisez-vous en fonction de votre rythme de vie. Faites vos courses en pensant à votre semaine, au nombre de repas à préparer.

Le week-end, par exemple, cuisinez ou préparez pour le début de la semaine des légumes précuits ou coupés, des céréales précuites, etc., et congelez-les si besoin.

Je dois souligner ici que, quelle que soit *Ma good détox* qui vous correspond, dans tous les cas, lors du suivi de votre programme alimentaire, vous devrez avoir soin de manger en quantité, voire plus qu'à votre habitude. Il ne faut jamais que vous ressentiez la faim ou la privation et, ce, même si vous suivez *Ma good détox Minceur* !

Pour information, vous constaterez que dans mes recommandations alimentaires, je n'ai donné aucune quantité, c'est fait exprès ! Vous devez manger à volonté.

GOOD PLANTES = GOOD DÉTOX !

La nature m'émerveille depuis ma plus tendre enfance que j'ai eu la chance de passer en Auvergne. Grâce à toute sa richesse et sa diversité végétale, elle nous a offert un arsenal thérapeutique impressionnant ! Au fil des siècles, l'homme a appris peu à peu à s'en servir pour se soigner, puis a voulu la reconstituer en laboratoire, pour finalement l'oublier, voire la négliger...

Les plantes vont être un pilier de *Ma good detox*. En effet, de nombreuses plantes ont des vertus thérapeutiques reconnues pour stimuler la fonction hépatique, la fonction rénale et la fonction intestinale.

Voilà donc les alliées de choc que je vais associer dans votre programme de 3 semaines pour nettoyer votre organisme et remettre les compteurs à zéro pour un nouveau départ ! À chaque programme sera associé un mélange de plantes en fonction du but recherché.

Parmi ces plantes, il y a le chardon-marie, l'artichaut, le radis noir bien connus pour stimuler le drainage du foie. Il y a aussi le pissenlit, l'orthosiphon, la piloselle pour stimuler le drainage du rein. Tandis que l'aloé vera, le curcuma et les probiotiques sont parfaits pour l'intestin et le système digestif.

Un protocole précis vous sera proposé pour chaque profil, afin de personnaliser votre programme *Ma Good Détox*, en fonction de vos besoins.

De nombreux fabricants proposent des plantes à destination thérapeutique. Approvisionnez-vous en pharmacie, herboristerie ou magasins bio et, si vous achetez sur Internet, veillez à les acheter sur un site fiable et à bien choisir des plantes cultivées en France et si possible des fabricants labellisés AB ou Nature et Progrès. Choisissez de préférence des gélules, elles seront plus simples à utiliser et à emporter avec vous.

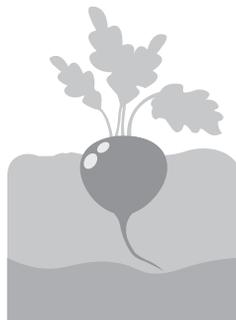
LES PLANTES DÉTOX

*Les plantes hépatiques
(drainage du foie)*

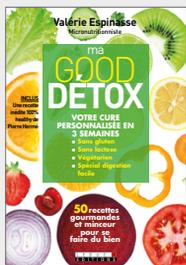
- Radis noir
- Romarin
- Artichaut
- Chardon-marie
- Desmodium
- Boldo

*Les plantes diurétiques
(drainage des reins)*

- Pissenlit
- Orthosiphon
- Piloselle
- Bouleau
- Queue de cerise
- Busserole



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma good détox
Valérie Espinasse



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 !

L E D U C . S
E D I T I O N S