

## Détox de printemps

**A l'approche du printemps, redynamisez votre organisme avec une cure de détox. On entend souvent parler de détox que se cache-t-il derrière ce mot ?**

Pour le comprendre il faut faire appel à des solutions naturelles qui considèrent la détoxification comme la base nécessaire au nettoyage de notre organisme afin de nous libérer des toxines qui se sont accumulées dans le temps.

Au programme, une alimentation saine, une réduction alimentaire limitée dans le temps



et la stimulation de certains organes.

Pendant l'hiver notre organisme a été mis à rude épreuve; pollution, intérieurs confinés, prise de médicaments pour combattre des infections passagères, alimentation plus riche et déséquilibrée, une sensation de soif diminuée, une sédentarité accrue, tout cela peut entraîner des maux de tête, une fatigue inexplicquée, une prise de poids avec son corollaire la cellulite .

Le changement de saison est donc le moment idéal pour détoxifier et redynamiser votre organisme.

Le foie joue un rôle majeur dans le processus de neutralisation et de détoxification des molécules toxiques auxquelles notre corps est confronté au quotidien.

**Voici une liste d'aliments favorisant la «détox» :**

**Le citron :** purifiant, il contient de la vitamine C, il déloge les toxines du foie et de la vésicule biliaire. Au réveil dans un verre d'eau chaude.

**Le cresson** : riche en vitamine C, il combat les toxines, il stimule les enzymes qui nettoient le foie, de plus il a des vertus diurétiques.

Vous pouvez en mettre dans vos sandwichs à la place de la laitue, et bien sur dans les potages.

**Le curcuma** : antioxydant puissant, il calme le foie en cas d'excès de table. Vous pouvez en mettre dans le riz, les potages de légumes et le curry.

**Le persil** : il contient de la vitamine C et il est diurétique. Vous pouvez le mettre en condiment sur presque tous les plats.

**L'artichaut** : il est diurétique et stimule la bile de foie. Dans les plats de pâtes avec de la crème allégée, dans des salades composées.

**Le chou** : il est purifiant et stimulant. Le chou-rouge est délicieux associé à de la pomme, de l'oignon blanc et du vinaigre balsamique assaisonné d'un jus d'orange.



**L'ail** : il est stimulant et aide à éliminer les corps étrangers dans le sang. En sauce et en condiment.

**L'ananas** : il élimine les toxines du système digestif et du colon. En salade associé à des crevettes, en dessert.

**Les graines de sésame** : protectrices et stimulantes grâce à leurs acides aminés. Elles aident le foie et les reins à fonctionner parfaitement. Vous pouvez en saupoudrer vos salades.

**Le thé vert** : grâce à ses polyphénols il va calmer les inflammations du foie. À boire tout au long de la journée.

## Secrets de santé



*Il existe un remède simple pour lutter contre le mal de dents.*

*En attendant votre rendez-vous chez le dentiste, vous pouvez verser une goutte d'huile essentielle de girofle sur un coton tige et l'appliquer sur la dent affectée. En plus d'être un puissant analgésique, l'huile essentielle de girofle a le pouvoir d'être désinfectant et prévient aussi l'infection.*

*Pour préparer sa peau à aller au soleil, il faut prendre dix carottes, les peler et récupérer le jus à la centrifugeuse.*

*Boire ce jus dès qu'il est pressé pour garder le bêta carotène. Si on veut, on peut rajouter du citron pour améliorer le goût du jus. Faire cette opération tous les jours pendant trois semaines avant la première exposition.*

*La sieste aide à réduire fortement le stress. Il ne suffit souvent que de quelques minutes pour se sentir moins fatigué et recouvrer son énergie et une nouvelle concentration. La sieste permet de récupérer un manque de sommeil et aide à protéger le cœur. Il faut essayer de prendre l'habitude de faire une sieste en voiture, en avion, en train où s'isoler quelques minutes au quotidien.*

*Pour soulager une piqûre de guêpe, épluchez un oignon, coupez-le en deux, et frottez-en votre piqûre de guêpe de 10 à 15 minutes.*