



La détox de printemps

Une cure détox, pourquoi faire ?

Car une détox de printemps permet de drainer les toxines, stimuler et purifier l'organisme pour le nettoyer en profondeur après la saison froide. Allez, venez, c'est le grand nettoyage de printemps !

Application MonSuiviDiet :
votre journal minceur



Scannez-moi

UN RÉVEIL CITRONNÉ

Dès que vous vous levez, préparez-vous une tasse d'eau tiède avec du jus de citron frais. L'eau permet de réhydrater et de détoxifier le corps après la nuit et apporte des nutriments tels que le potassium, le calcium et le magnésium, selon sa nature.

Le jus de citron stimule la production d'enzymes du foie afin d'améliorer la digestion et de nettoyer les toxines.

La vitamine C est un antioxydant puissant qui renforce le système immunitaire.

DES MOUVEMENTS QUI STIMULENT

Certaines positions de yoga ou d'étirement aident à accélérer le processus de détoxification, de digestion et d'élimination.

Plusieurs troubles de l'intestin sont liés au stress. En relâchant la pression au niveau du ventre grâce à des torsions et à une respiration profonde, on arrive à relaxer les muscles du diaphragme et à améliorer le système digestif.

DES CHOUX À TOUTES LES SAUCES

Pour réduire l'inflammation chronique, qui augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et de cancer, remplissez votre assiette d'aliments riches en soufre et en antioxydants comme les oignons, l'ail, l'échalote, les poireaux, les noix, les amandes, les noisettes et tous les crucifères (famille des choux).

LES BOISSONS BÉNÉFIQUES

Les tisanes à base de pissenlit et de chardon marie stimulent la fonction hépatique et aident à limiter l'accumulation de toxines dans les tissus.

Elles permettraient même de réparer le foie et de le protéger des dommages cellulaires en empêchant les toxines d'y pénétrer.

Attention toutefois aux thés et tisanes "détox" qui promettent de réduire l'appétit ou d'accélérer le métabolisme car elles peuvent provoquer des effets secondaires tels l'hypertension et les maux de tête.

DES ALIMENTS NON TRANSFORMÉS

Les aliments transformés contiennent certains sucres (sirop de fructose, sucre inverti...) et féculents (farine raffinée, fécule de maïs, amidon...) qui contribuent à surcharger le travail hépatique.

De plus, ils renferment des additifs. Ces derniers pourraient agir sur le foie en modifiant le microbiote et l'immunité intestinale. Ils favorisent alors le passage d'indésirables dans le sang, qui peuvent se comporter comme des toxiques.



LES BOURGEONS DE BOULEAU

Les bourgeons de bouleau abritent, dans leur tissu embryonnaire, des phytohormones de croissance qui activent les organes de filtration que sont le foie et les reins.

Non seulement ils renforcent les capacités d'épuration de l'organisme, mais ils facilitent aussi l'élimination des produits de dégradation du cholestérol (acide biliaire) et de la viande (acide urique et urée).

Grâce à cette propriété, ils limitent la manifestation de rhumatismes comme la goutte, et la formation de calculs biliaires ou urinaires.

Comment les consommer ?

On opte pour un macérât glyciné de bourgeons en cures de trois semaines, entrecoupées de pause d'une semaine.

Demandez conseil à votre pharmacien.

Le jeûne a-t-il un intérêt pour détoxifier son foie ?

En pratiquant le jeûne intermittent, donc en diminuant drastiquement leurs apports caloriques, certaines personnes espèrent "nettoyer" leur foie. Différents programmes permettent d'alterner les phases sans aliment solide et les repas. Ils peuvent aider à soulager le foie, à condition de ne pas aller trop loin dans les privations au risque de mettre sa santé en danger.

Demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin.