

## Parce qu'on le vaut bien... Une cure détox et ça repart !



**Nathalie Desanti** : jeudi 11 décembre 2008 à 16:31

C'est l'hiver, on se sent fatigué et on fait un peu grise mine. On a tendance à hiberner alors que c'est le moment de se détoxifier !

Pour en savoir plus : [www.nutrivitalite.fr](http://www.nutrivitalite.fr), un site sur lequel vous trouverez des infos nutrition mais aussi sur les prochaines cures détox organisées par l'équipe de Nutrivitalité

Avant de nous lancer ensemble dans un plan détox, je vais d'abord vous expliquer dans quel contexte nous nous trouvons presque tous en ce moment...

- On est fatigué
- On a un peu plus froid
- On a le teint terne
- Des petits boutons indésirables pointent leur nez
- Nos cheveux sont flagadas
- On a envie de manger plus, plus gras, plus sucré et de moins bouger. Bref, on hibernerait bien comme les ours...
- Et il y a, bien sur, les incontournables repas de fête qui se profilent à l'horizon. Donc certes, on a besoin du gras l'hiver pour s'adapter aux températures qui baissent mais également d'éliminer les toxines qui fatiguent l'organisme à cette période de l'année.

### Comment ça marche ?

Chaque jour, on emmagasine une quantité de déchets provenant de notre alimentation mais aussi de la pollution et du tabac.

Or qu'est ce qui nous permet de les éliminer ? Nos reins, nos poumons, nos intestins et notre peau !

Avaler trop de graisses animales, de sucres, ou de stress, ne laisse pas à notre corps le temps de se débarrasser de ces déchets !

D'où l'apparition de tous ces symptômes peu charmants...

Décrassons-donc notre organisme avec une petite cure détox, mais pas n'importe comment ! Attention, on ne se lance pas dans un jeûne juste parce qu'on a lu dans un magazine que c'était tendance car c'est vraiment drastique et sans suivi, peut devenir dangereux.

1. D'abord, on choisit bien **QUAND** commencer. En ce moment, comme je l'ai dit, ou juste après des excès.

2. Ensuite, on comprend bien le **principe** :

Faire une « détox » ne dure que quelques jours, au maximum une semaine : il s'agit de consommer uniquement des aliments qui aident l'organisme à faire le ménage (par exemple des poireaux pour les intestins, de l'artichaut pour le foie, du raisin pour les reins). Le plus facile reste d'échelonner sur plusieurs repas la suppression des graisses, des protéines puis de ne consommer que des aliments drainants pendant 3 jours et, de réintroduire ensuite les aliments habituels sur plusieurs repas.

On peut aussi préférer une mono-diète d'une à deux journées, très efficace puisqu'elle permet à notre système digestif de se concentrer sur la digestion d'un seul aliment (on ne digère pas de la même façon des fruits, des féculents ou de la viande rouge donc plus on diversifie, plus notre système digestif a du boulot). Il peut s'agir d'une mono-diète de pommes, de bananes... on évite juste la mono-diète de frites !

Quand il fait froid, préférez les détox chaudes (plus tentantes) sous forme de soupes, de purées de légumes ou de compotes de fruits cuits à la vapeur et pas trop longtemps pour conserver leurs qualités. Retenez que les **ROUGES** sont les plus riches en anti-oxydants et que les **VERTS** sont les plus drainants.

3. **Buvez de l'eau et des tisanes drainantes**, c'est elles qui font passer les toxines par les reins. Et plutôt en dehors des repas car trop d'eau en mangeant dissout les sucs digestifs et ralentit encore la digestion.

4. Préférez un « **bon plan alimentaire** » futé à des « compléments alimentaires » qui ne serviront à rien si vous engloutissez des nuggets frites en même temps !

5. **Coté bonne mine** : Offrez vous sans hésiter un gommage suivi d'un masque à l'argile pour le visage + un gommage et un masque en version spéciale cheveux pour détoxifier le cuir chevelu + un mini sauna du visage (c'est-à-dire quelques gouttes d'huiles essentielles de bois de rose, de géranium dans une casserole d'eau chaude au dessus de laquelle vous restez 10 mn).

6. Si vous voyez apparaître quelques **petits boutons** dans les deux jours qui suivent le plan détox..., c'est normal puisque les toxines drainées s'évacuent aussi par la peau. Appliquez simplement une eau florale de rose et de géranium. Oubliez, pendant la durée de votre cure et la semaine qui suit, les crèmes les plus grasses.

7. Enfin, **ressortez vos baskets** car après ça, vous vous sentirez tellement légère (ou léger !) que vous aurez de nouveau envie de bouger.

Et si vous avez du mal à vous lancer seul(e) sachez qu'il existe des stages de détox qui sont composés de nutrition détox, de soins de beauté détox et d'exercices physiques adaptés. Ce n'est pas à la portée de tous les budgets mais ça peut être un bon déclencheur pour ceux qui se sentent mal dans leur corps mais n'osent pas se lancer seuls.

A lire, le livre Détox, aux Editions Vigot, un rappel de toutes les règles pour une détox en règle !  
Enfin, le livre Marabout Chef, des recettes Détox faciles, Editions Marabout.