

Le printemps est arrivé ! Un nettoyage de Printemps ça vous dit ? Votre corps vous dira merci !

1 Le drainage des toxines : objectif faciliter le travail des organes d'élimination

Un bon nettoyage passe obligatoirement par le drainage pour :

- Purifier les liquides de l'organisme comme le sang et la lymphe mais également toutes les cellules.
- Restaurer la flore intestinale pour réguler le fonctionnement des intestins.
- Régénérer le foie pour stimuler la vésicule biliaire et les fonctions digestives.
- Augmenter la vitalité.
- Prévenir les allergies saisonnières.
- Retrouver une belle peau.
- Perdre du poids si besoin.

Comment ? Pendant 3 semaines :

- **Le matin à jeun** et 30 mn avant le petit déjeuner
 - 1 verre d'eau de source tiède (juste un peu chauffée) avec le jus d'1/2 citron permet :
 - un apport en vitamine C (anti fatigue).
 - une élimination des déchets du corps plus facile.
 - une mise en route en douceur des fonctions digestives.
- **Petit déjeuner**
 - 1 tisane de romarin en alternance avec du thym.
 - Quelques biscottes "Pain des Fleurs" (il en existe au quinoa, au sarrasin, à la châtaigne...) sur lesquelles vous pouvez ajouter un peu de purée d'amandes non sucrée complète ou non (selon les goûts).
 - 1 petite poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes).
 - 1 c à soupe de graines de courge éventuellement mélangée à des graines de tournesol, sésame ou lin.
- **Déjeuner**
 - 1 verre de jus de légumes bio frais ou en bouteille à prendre 20 mn avant le repas. Si jus frais (centrifugeuse) : 1 carotte pour adoucir mélangée à une ou plusieurs des aliments suivants qui ont des propriétés dépuratives et stimulantes du foie : artichaut, radis noir, céleri-rave.
 - 1 entrée de saison : artichaut, asperges, salades mélangées (pissenlit, chicorée sauvage, laitue...) , crudités râpées (radis rose, radis noir, navet, carottes, céleri-rave, betterave...).
 - Les assaisonner avec de 1 peu d'huile d'olive et un peu de tamari et saupoudrer d'arômes (persil, basilic, coriandre, origan, sarriette, ciboulette...) ainsi que ail, échalote, oignon, cébette, graines germées, levure de bière ou germe de blé.
 - 1 plat : poisson vapeur ou volaille avec légumes de saison cuits, œuf ou fromage avec céréales.
 - Eviter le dessert, éventuellement fruit cuit.
- **Dîner**
 - 1 verre de jus de légumes (à prendre 20 mn avant le repas).
 - 1 soupe de légumes de saison avec pommes de terre ou éventuellement des petites

pâtes complètes.

Eviter le dessert, éventuellement une compote de fruits.

■ **Durant ces 3 semaines, il est important**

De privilégier une alimentation légère et la plus saine possible (éviter les sucres, les graisses, la charcuterie, la viande rouge, les produits raffinés et industrialisés).

D'éviter de grignoter entre les repas sauf des fruits frais bio de saison.

De boire beaucoup d'eau de source ou d'eau peu minéralisée (1,5l à 2l) pour permettre une élimination tout en douceur sans fatiguer les reins (Mont Roucous, Volcania, Rosée de la reine, Montcalm).

1 tisane de pissenlit ou de boldo (feuilles d'un arbre du Chili) par jour qui facilitent l'évacuation de la bile.

1 tisane de fumeterre, de fenouil, d'ortie ou de menthe poivrée qui augmentent la sécrétion biliaire.

- **Pour améliorer** le processus de détoxification, il est possible de faire une mono diète une fois par semaine. Si celle-ci est bien supportée, elle peut être poursuivie durant toute la période estivale, votre corps ne s'en portera que mieux !

2 La recharge en minéraux : objectif revitaliser l'organisme et éviter les carences

Important : éliminer c'est bien mais il faut en parallèle apporter à notre organisme les vitamines, minéraux et oligo-éléments indispensables à la relance de l'énergie et surtout afin de ne pas être carencé.

Pendant 1 mois

- Une alimentation riche en fruits et légumes de saison et bio suffit à vous apporter les vitamines nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.
- Des ampoules d'eau de mer (Plasma de Quinton hypertonique) : 1 ampoule dans la matinée et 1 ampoule dans l'après-midi loin des repas.
- De l'ortie fraîche ou sèche dans les salades, soupes, tartes etc....

3 La revitalisation par l'exercice physique : objectif une énergie au top !

- ☉ Les premiers rayons du soleil nous dynamisent et nous incitent à sortir, à prendre l'air. Alors, profitez-en, sortez, bougez mais modérément si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps !
- ☉ Le but est de revitaliser son corps tout en douceur pour ne pas le fatiguer : la marche est le sport idéal pour tous. La pratiquer dans la nature sera bénéfique et rechargera l'organisme en énergie positive.
- ☉ Penser à vous relaxer et à faire de longues et profondes inspirations et expirations quotidiennement et progressivement, toujours en douceur.