

NATALIA RONCARI

Une journée **POUR SOI**

Programme 3 D

D-tox



D-stock



D-stress



Chronobiologie pour recharger les batteries

Table des matières

Introduction	3	Salade détox et anti-âge, 100% sulforaphane ! ...	50
Matinée D-tox.....	4	Carpaccio de concombre et radis noir aux	
<i>Étirements du matin</i>	4	groseilles et graines de Nigelle	51
<i>La chronobiologie chinoise</i>	6	Terrine d'agrumes aux épices douces	52
<i>De 5 h à 7 h : le gros intestin</i>	8	Crème légère cacao-fruits rouges en 3 minutes	
Nectar matinal.....	8	chrono !	53
Boisson drainante antioxydante.....	10	<i>De 13 h à 15 h : le festin pour l'intestin</i>	56
<i>De 7 h à 9 h : on « dénoue » l'estomac</i>	12	Plantes et épices pour la digestion.....	57
Bol spécial confort intestinal.....	13	Sieste digestive	58
<i>Routine matinale dans la salle de bain</i>	16	Marche spéciale santé et sérénité	59
Routine beauté détox.....	16	2 km de marche chez soi.....	60
Massage-brossage lymphatique	16	Séance de cardio, spécial « brûle-graisse »	61
Massage du visage défatigant	18	10 minutes de HIIT pour brûler les calories	61
<i>De 9 h à 11 h : on « flatte » la rate</i>	20	Pilates détox.....	62
Gym matinale	20	<i>De 15 h à 17 h : la vessie vous dit « merci »</i>	63
Séance de yoga « matin d'hiver »	21	Pause hydratation	63
30 minutes de yoga détox.....	21	Un encas pour la santé.....	66
Yoga détox : torsions et respirations.....	22	<i>De 17 h à 19 h : on « chouchoute » nos reins</i>	70
Automassages pour booster la détoxification de		Acupressure pour les reins	71
l'organisme	23	Massage des pieds avec une balle	72
Automassage détox : estomac, foie, intestin	23	Gymnastique douce pour les reins	73
Drainage lymphatique du ventre : détox intérieur		<i>De 19 h à 21 h : l'heure du péricarde</i>	74
.....	24	<i>Soirée D-stress</i>	89
<i>De 11 h à 13 h : activité du cœur</i>	26	On met le cœur « en cohérence »	89
Smoothie kale, brocoli, cresson, mâche au thé		Une séance de yoga « bien-être »	90
matcha	26	<i>De 21 h à 23 h : on « scanne » tous les organes</i>	91
Après-midi D-stock.....	28	Un massage relaxant du crâne... ..	91
<i>Déjeuner</i>	28	Points à masser pour mieux digérer	93
Soupe au chou « brûle-graisse »	28	Bien respirer pour mieux digérer	95
Soupe aux deux choux super antioxydante.....	35	On cajole nos mains.....	96
Soupe minceur, super détox.....	38	Deux points de l'acupuncture chinoise :	98
Salade spéciale « paresse intestinale »	39	Une séance de yoga, spéciale sommeil réparateur	
Salade hivernale, anti-âge intégral	40		99
Variations autour des radis	42	Bain relaxant, mode d'emploi	99
Étouffée de chou rouge aux myrtilles	44	Relaxation méditative : gage de bon sommeil... ..	101
Salade complète : trévisse, chou rouge, grenade,		Boissons du soir	101
pomme et noix.....	46	Astuces pour retrouver le sommeil	103
Chou rouge, chou kale, framboises.....	47	Conclusion	106
Salade de choucroute crue aux groseilles.....	47	Bibliographie.....	107
Taboulé de brocoli, aïelles, grenade	49	Carnet d'adresses :	107

Introduction

Fin automne ou au creux de l'hiver, nous sommes nombreux à constater une petite baisse de moral et on se sent davantage fatigué.

La lumière joue en effet un rôle majeur dans le contrôle des cycles d'éveil et de sommeil, et notamment dans la sécrétion d'hormones telles que la sérotonine ou la mélatonine. L'horloge biologique se dérègle, causant un manque de joie de vivre, troubles du sommeil, de l'appétit... C'est le fameux « blues » hivernal, aussi appelé syndrome affectif saisonnier.

Le stress de la rentrée, les fêtes de fin d'année peuvent particulièrement peser sur le moral.

Comment diminuer l'impact de cette période hivernale sur notre santé physique et mentale ?

Prendre du temps pour soi peut aider à tenir le choc aux creux de l'hiver, à résister aux virus et au stress quotidien.

Je vous propose un programme d'une journée pour se connecter à son corps et à son esprit et repartir sur de bonnes bases dans la vie active.

Pour le corps :

- ✓ On misera sur les fruits et les légumes drainant, détoxifiants et antioxydants pour se débarrasser des déchets accumulés et renforcer notre système immunitaire. En effet, pour faire face aux agressions hivernales notre corps a besoin d'être solide.
- ✓ On va apprendre à s'hydrater de façon intelligente et utile.
- ✓ Vous découvrirez quelques exercices de gymnastique chinoise qui vont venir étirer et relaxer nos muscles.
- ✓ On « réapprendra » à respirer pour libérer les poumons et soulager les problèmes digestifs.
- ✓ Ensemble, nous allons marcher comme des afghans pour « muscler » notre cœur et « aérer » nos pensées.
- ✓ Un automassage spécifique vous permettra de vous débarrasser des liquides superflus et donc des toxines
- ✓ On va donner un coup d'éclat à notre peau de l'intérieur et la tonifier de l'extérieur.
- ✓ Un bain chaud aux parfums relaxants nous assurera une bonne nuit de sommeil pour bien démarrer la nouvelle journée.

Pour l'esprit :

N'ayez crainte, on ne va pas méditer pendant des heures... Juste un peu de musique relaxante, au bon moment, de la lecture utile et agréable, des techniques ancestrales de massage anti-stress...

Le tout pour rééquilibrer ses émotions et retrouver le plaisir de se faire du bien.

L'objectif de cette journée pour soi est de mettre en premier plan notre propre bien-être !

Matinée D-tox

Bien se réveiller est primordial pour passer une bonne journée, ce n'est pas un secret. Pour cela, il est important d'avoir tout d'abord 7-8 heures de bon sommeil.

Mais à quelle heure devrait-on se coucher pour être en forme le matin ?



Une étude sortie en 2021 et réalisée par la Société Européenne de Cardiologie a déterminé que l'heure idéale à laquelle il faudrait se coucher se situe entre 22h et 23h. En effet, cet horaire est associé à un risque plus faible de développer une maladie cardiaque.¹ Par conséquent on devrait se lever entre 6 et 7 heures.

Se réveiller au bon moment est tout aussi important pour se sentir bien toute la journée que d'avoir eu un sommeil récupérateur.

Surtout, on ne saute pas du lit à peine les yeux ouverts, on prend notre temps **pour s'étirer**. Les étirements au réveil, au lit, sont bénéfiques pour chasser les contractures, déverrouiller les articulations et mettre son corps et son cerveau **en position « ON »**.

Étirements du matin



On accumule tous au quotidien des tensions qui vont se loger directement dans nos muscles et nos tendons. Les étirements peuvent être de grands alliés de tous les jours pour évacuer ces tensions et éviter que des douleurs chroniques ne s'installent.

Ils permettent d'évacuer les contractures et de remettre le squelette dans une position correcte. Si certains muscles sont contractés ou moins mobiles que d'autres, cela crée une asymétrie qui pourrait, à terme, provoquer des douleurs. Lorsqu'ils sont réalisés très régulièrement, les étirements aident à entretenir la souplesse des muscles et des

tendons. Ils contribuent à soulager le stress : ils permettent de relâcher les muscles tendus et serrés, qui accompagnent le stress et la fatigue. En outre, ils améliorent le bien-être mental grâce à la libération d'endorphines. Voici un bel exemple de ce genre d'étirements.²

Attention : avant de se lancer, quelques consignes de sécurité sont à respecter. Soyez toujours à l'écoute de votre corps. N'insistez pas si vous ressentez une gêne ou une douleur. Soyez progressif dans vos amplitudes et dans la durée de l'exercice. Si vous débutez les étirements, tenez chaque posture entre 30 secondes et 1 minute. Libre à vous de prolonger ensuite le temps de l'étirement en fonction de votre niveau et de votre envie.³

Les bienfaits du stretching sont approuvés par la science : en vieillissant, nos muscles et nos tendons se raidissent progressivement, ce qui entraîne une perte de souplesse et réduit la capacité fonctionnelle. Les étirements améliorent la souplesse musculaire et articulaire, la stabilité et l'équilibre. Ils améliorent la posture et réduisent le risque de blessure. En plus, ils diminuent la tension musculaire ainsi que le stress et augmentent le niveau d'énergie.⁴

Ci-après, vous allez découvrir une belle séance de stretching matinal : https://youtu.be/nApIO6t_KGg



Une fois que nos muscles et nos articulations sont mis dans de bonnes conditions, direction cuisine, mais pas pour prendre le café...



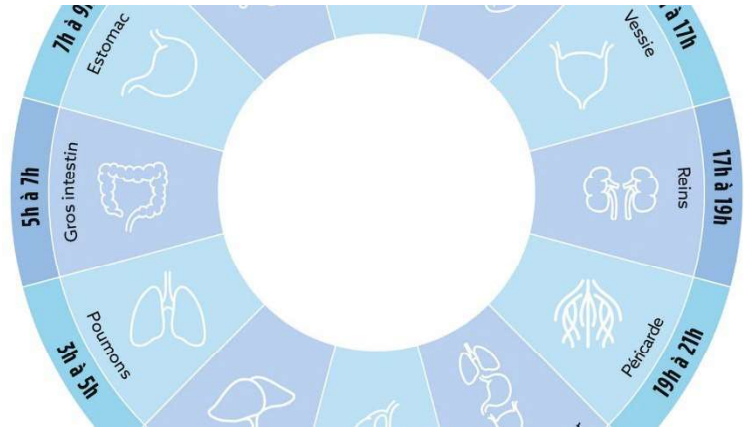
*Notre objectif est de se relaxer, de se débarrasser des toxines et de se libérer des surplus éventuels, **tout en se faisant plaisir**. Pour cela on va s'appuyer sur les recherches récentes, mais aussi sur les méthodes ancestrales, approuvées par les scientifiques.*

La chronobiologie chinoise au service de nos organes

Savez-vous que chaque organe de notre corps a son propre rythme biologique ?

Depuis deux mille cinq cents ans, la médecine chinoise soigne les organes selon leurs rythmes horaires et les saisons.

Toutes les deux heures, en effet, l'énergie passe d'un organe à l'autre par la voie des méridiens. À ne pas perturber sous peine de blocages.



Plusieurs fonctions de l'organisme aussi diverses que le système veille/sommeil, la température corporelle, la pression artérielle, la production d'hormones, la fréquence cardiaque, mais aussi les capacités cognitives, l'humeur ou encore la mémoire sont régulées par le rythme circadien (de circa : « proche de » et diem : « un jour »), un cycle d'une durée de 24 heures. Issue de la médecine chinoise, la chronobiologie prend de plus en plus d'ampleur ces dix dernières années.

L'énergie vitale circule successivement dans nos organes selon une chronologie précise modulant les besoins et les capacités de notre organisme.

Le cycle de l'horloge biologique

Chaque paire d'organes possède un cycle de 2 heures où son énergie sera au maximum : il s'agit de la grande circulation :

De 1h à 3h du matin, le foie permet le transport du sang jusqu'aux muscles lorsque le corps est en activité. Ainsi, l'apparition de crampes ou de spasmes peut être due à une mauvaise irrigation lors de ce créneau horaire. De plus, le foie possède une action sur les menstruations des femmes qui peuvent devenir douloureuses lors de cette période. Enfin, l'apparition d'insomnies durant ce créneau de la nuit peut signifier une inefficacité de l'élimination des toxines et donc la nécessité de détoxifier le foie.

De 3h à 5h, les déchets toxiques des poumons sont évacués et éliminés. C'est pourquoi la toux ou une crise d'asthme peuvent se déclencher pendant cette période : cela révèle une concentration élevée de mucus difficilement évacuable par les poumons.

De 5h à 7h, le gros intestin va terminer le processus de digestion. Le matin sera donc une période associée à des perturbations de transit : il est important de bien s'hydrater pour démarrer la journée en minimisant le risque de douleurs abdominales.

De 7h à 9h, c'est l'heure du petit déjeuner : le flux d'énergie se déplace donc vers l'estomac. Il est essentiel de fournir de l'énergie au corps pour la journée. À noter que l'estomac aime les températures chaudes pour aider à la digestion : n'hésitez pas à consommer une boisson chaude.

De 9h à 11h, la rate va transformer les aliments du petit déjeuner. Lors de cette période, la rate produit des

anticorps pour interagir avec le système immunitaire. Si elle ne fonctionne pas correctement, des allergies peuvent survenir.

De 11h à 13h, le rythme cardiaque s'accélère. Un cœur en bonne santé permet la production et la bonne circulation du sang dans tout le corps. Pendant ces heures, le cœur assure un bon équilibre et une bonne santé mentale. Attention à la chaleur et à l'exposition au soleil.

De 13h à 15h, l'énergie se déplace vers l'intestin grêle qui joue un rôle clé dans la digestion car il trie les différents éléments provenant du brassage de l'estomac. Des ballonnements peuvent donc survenir à ce moment de la journée si le repas n'est pas effectué avant ce créneau car les aliments stagnent dans cette partie de l'organisme.

De 15h à 17h, la vessie est à son tour au sommet de son énergie. Un sentiment de fatigue peut apparaître à cette période, il est donc recommandé d'éviter de se retenir. La vessie permet également la production des larmes et de la transpiration.

De 17h à 19h, les reins vont permettre de se sentir en forme, notamment en gérant le stress grâce à sa production de cortisol (hormone stéroïdienne produite à partir du cholestérol par les glandes surrénales, qui aide l'organisme à mobiliser les différentes réserves d'énergie : muscles, cerveau et cœur). Si le rein ne fonctionne pas correctement à ces heures de la journée, cela va se traduire par un sentiment de manque d'énergie.

De 19h à 21h, le péricarde (enveloppe du cœur) permet d'assurer une bonne fluidité au sein de l'organisme. Pour permettre une bonne digestion après le dîner, il est recommandé de marcher un peu pour soulager le cœur.

De 21h à 23h, il ne s'agit pas d'un organe mais d'un ensemble de fonctions physiologiques qui vont travailler : on l'appelle le triple réchauffeur. Selon la Médecine traditionnelle chinoise, ce nom provient des trois foyers du corps assurant les grandes fonctions du corps humain : la respiration (supérieur), la digestion (médian) et l'élimination (inférieur). Ainsi, toute perturbation (maux de tête, fatigue, baisse d'énergie) pendant ces deux heures est liée à la "réparation" des vaisseaux sanguins.

De 23h à 1h, la vésicule biliaire (liée au foie) assure la sécrétion, le stockage et la libération de la bile qui aide à la digestion.

On va essayer de respecter ces rythmes biologiques pour aider les organes de notre organisme à bien fonctionner et peut-être améliorer notre état physiologique et psychologique tout au long de cette journée.



De 5 h à 7 h : le gros intestin

Le côlon est chargé d'éliminer les déchets, d'absorber l'eau, les vitamines et de maintenir un bon équilibre hydrique.

Pour « déloger » les graisses et les toxines une bonne hydratation est le premier réflexe à adopter.

Pour « déloger » les graisses et les toxines une bonne hydratation est le premier réflexe à adopter.

Sans eau, l'organisme ne peut pas métaboliser correctement les graisses ou les glucides stockés. Des travaux menés en 2016 et cités par Medical News Today ont révélé que l'augmentation de la consommation d'eau entraîne une augmentation de la lipolyse (métabolisation des graisses), et une perte de graisses chez l'animal.

La médecine occidentale recommande de boire au moins 1,5 l d'eau par jour, réparti dans la journée.

Selon la médecine chinoise il faudrait boire de l'eau à température ambiante ou tiède, en petites quantités fractionnées, **hors des repas**, et selon son ressenti !

En effet, si on consomme 70 % de fruits et de légumes, l'organisme est considérablement hydraté. Pas d'obligation donc à s'astreindre à boire 1,5 l d'eau par jour.

On peut se contenter d'1 litre voire moins, mais pas que de l'eau, d'autres boissons, aussi, peuvent nous apporter beaucoup.

Voici notre plan hydrique de la journée :

- ✓ 1 nectar matinal au réveil
- ✓ 1 thé ou 1 bon café au petit déjeuner
- ✓ 1 verre de boisson drainante au thé vert et à l'hibiscus dans la matinée
- ✓ 1 smoothie détox avant chaque repas
- ✓ 1 verre de boisson drainante dans l'après-midi
- ✓ 1 boisson « plaisir » au goûter
- ✓ 1 tisane aux plantes ou 1 verre de kéfir aux graines de lin avant de se coucher.

Et voici notre premier réflexe hydratation :



Nectar matinal

Le matin au réveil, le corps est déshydraté. Durant la nuit, des toxines s'accumulent dans l'organisme du fait de la position allongée. Ces toxines se concentrent notamment au niveau des intestins, du foie et des reins.

Un verre d'eau citronnée tiède à jeun booste le système immunitaire, a un effet alcalinisant, active la digestion et stimule le cerveau. Et si vous ajoutez 1 c. à soupe de vinaigre de cidre à votre eau citronnée, vous doublerez le nombre de bienfaits de cette boisson :

- jus d'1 citron bio,
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre (non pasteurisé)
- 200 ml d'eau tiède (50 secondes au micro-ondes à 900W).

Astuces en + :

- Choisir un vinaigre de cidre bio et non pasteurisé (riche en bonnes bactéries)
- L'eau ne doit pas être trop chaude (en dessous de 50°C) pour conserver les bienfaits du vinaigre de cidre
- Le jus de citron étant acide, il vaut mieux prendre une paille pour protéger l'émail de vos dents
- Ajouter une petite cuillère de miel si

le goût vous paraît trop acide

Cette boisson citronnée, prise avant le petit-déjeuner, est une véritable potion magique pour l'organisme : elle hydrate, élimine les toxines, booste le transit, améliore la flore intestinale et désengorge le foie...

Il est, bien évidemment conseillé de faire une cure de cette boisson magique pendant au moins 3 semaines pour voir plus de bénéfices. Une fois la potion magique préparée et consommée, lentement et en pleine conscience de tous ses bienfaits, **il est préférable d'attendre 15-20 minutes avant de prendre le petit déjeuner.**

On profite de ce temps pour faire 2 choses :

Préparer le petit déjeuner et une boisson anti-âge, que l'on va siroter tout au long de la journée.

Mais tout d'abord essayons de créer **une belle ambiance pour cette journée 3D.**

On peut mettre un peu de musique classique en musique de fond ou une belle musique relaxante, comme celle-ci :

Ou encore s'offrir une véritable séance de « sonothérapie », basée sur les fréquences spécifiques.

Utilisées dans les anciens chants géorgiens et étudiées par les scientifiques, différentes fréquences musicales auraient un effet direct sur le corps physique, pourraient réduire l'anxiété et le stress, ou encore donner de l'énergie. Pourquoi ne pas essayer ?

Selon certaines études, une musique accordée au **LA 432 Hz**, amplifient la sensation de paix et de sérénité, elle peut aider à retrouver le sommeil, se détendre, trouver une harmonisation, sérénité, douceur.

<https://youtu.be/uL-m9eP0jyA>

Nectar matinal

bien - être général

- ✓ Hydrate le corps
- ✓ Stimule la digestion
- ✓ Élimine les toxines
- ✓ Accélère le transit
- ✓ Assainit les intestins
- ✓ Enrichit le microbiote
- ✓ Renforce l'immunité
- ✓ Désengorge le foie
- ✓ Améliore l'humeur



N'oubliez pas la paille pour boire cette potion magique.

Le citron est top acide pour l'émail de vos dents.



Boisson drainante antioxydante



Les études scientifiques menées jusqu'ici sont unanimes : une consommation régulière de thé vert permet de stimuler le métabolisme basal, et donc d'augmenter la dépense calorique.

Ainsi, une consommation régulière de thé vert permettrait d'éliminer plus efficacement les calories au repos, et à l'effort. Les polyphénols que contient le thé vert ont pour rôle d'augmenter l'oxydation des graisses, mais également de stimuler le métabolisme basal, et donc d'augmenter la dépense calorique. Une grande partie des compléments alimentaires utilisés pour perdre du poids contiennent des extraits de thé vert.

Une véritable potion magique (en tout cas pour moi), cette boisson.

En été je la bois froide, en hiver – chaude, avec un peu de miel.

Je prépare 1 l pour 2-3 jours. Mais ce thé se garde 3-4 jours au frigo sans problème.

2 tasses de cette boisson par jour assureront un bon apport en antioxydants, boosteront le drainage rénal et faciliteront la digestion de vos repas riches en fibres.

Le thé vert, en plus d'être antioxydant est un excellent diurétique. Il favorise l'élimination des toxines via les reins et accélère la perte du poids. J'ai ajouté les fleurs d'hibiscus pour leur teneur exceptionnelle en anthocyanes (antioxydants cardioprotecteurs, vasodilatateurs et hypotenseurs). L'hibiscus est bien connu pour ses pouvoirs diurétiques, vasodilatateurs et hypotenseurs.

La myrtille est une des baies les plus étudiées ! Il s'avère que ses fibres et ses antioxydants (anthocyanes) améliorent la flore intestinale et participent donc au bon fonctionnement du système immunitaire.

Le citron : les flavonoïdes que le citron contient, en plus d'être antioxydants, ont des propriétés anti-inflammatoires. En plus, le jus de citron est un ami du foie, il agit en draineur doux, et permet une meilleure sécrétion de la bile.

Les épices détox :

La cannelle : une épice universelle, elle est utilisée en médecine ayurvédique depuis des millénaires pour ses propriétés carminatives.

Le gingembre : frais ou séché booste la production de la bile, combat les flatulences et les infections intestinales.

Le clou de girofle est une épice exceptionnelle à mettre plus souvent dans vos plats : c'est un excellent antibactérien, désinfectant intestinal et un remède contre les diarrhées et les troubles gastriques.



Ingédients pour 1 l de boisson :

- 3 c à soupe de thé vert (Sencha)
- 1 poignée de myrtilles surgelées
- 1 pomme avec la peau coupée en lamelles
- ½ citron coupé en tranches fines
- 1 c à soupe de fleurs d'hibiscus
- 1 l d'eau minérale

Épices : 1 bâton de cannelle + 3-4 graines de cardamome, 5-7 clous de girofle, 1 c. à soupe de gingembre séché ou 2 cm de gingembre frais râpé.

Infusion à chaud :

- Mettre tous les ingrédients dans une carafe
- Ajouter l'eau minérale chaude mais pas bouillante (80°C)
- Laisser infuser 15 minutes et filtrer. Vous pouvez laisser les fruits, la cannelle et le gingembre dans la carafe



Privilégiez la Cannelle de Ceylan

(et pas de Chine)

La cannelle de Chine est potentiellement dangereuse en raison de sa teneur importante en coumarine qui peut causer des dégâts au foie.



Infusion à froid :

- Mettre tous les ingrédients dans une carafe
- Ajouter l'eau minérale et quelques glaçons
- Laisser infuser au réfrigérateur 10-12 heures et filtrer



Je prépare cette boisson la veille et je garde la bouteille près de moi pour en boire un peu tout le long de la journée.



De 7 h à 9 h : on « dénoue » l'estomac

Selon la diététique chinoise, l'estomac le matin crie famine. Il est important de prendre un bon petit déjeuner, et chaud de préférence. Sinon trop d'acides gastriques sécrétés inutilement induisent des désordres digestifs et ulcères, des troubles cardiovasculaires, hépatiques et biliaires. Bonne nouvelle pour les mangeurs du matin.

Il y a beaucoup de gens qui n'ont pas d'appétit au réveil.



Ce n'est pas grave, selon de nombreuses études, se priver de nourriture durant 16h sur 24h aurait des effets positifs sur la santé, notamment :

- sur le métabolisme énergétique,
- sur la diminution de l'inflammation qui est à la base de beaucoup de maladies chroniques, dont les maladies cardio-vasculaires
- sur les réponses cellulaires aux radicaux libres, qui contribuent au vieillissement cellulaire.

Les études sur les animaux ont démontré l'efficacité du jeûne intermittent pour prévenir presque toutes les maladies chroniques (diabète, maladies cardio-vasculaires) et neurodégénératives (Alzheimer et Parkinson). Chez l'humain, les études commencent à s'accumuler depuis cinq ou six ans et les résultats vont dans la même direction.

Par ailleurs, selon une étude américaine, les personnes qui sautent le petit déjeuner absorbent en moyenne dans la journée 500 kcal de moins que ceux qui le prennent, mais ils font moins d'activité physique.

Celles ou ceux qui n'ont pas faim, prenez une boisson chaude de votre choix : thé ou café, sans sucre (ou un peu de sucre Stévia), ou encore l'elixir anti-âge que vous venez de préparer.

Pour les autres, qui ne peuvent pas se passer du petit déjeuner, je propose quelques recettes légères et pleines de bienfaits pour notre santé et surtout la santé intestinale.

Expérience perso : je pratique le jeûne intermittent (de 21h à 13h le lendemain). Je zappe alors le petit déjeuner et jusqu'à 13 h je bois du jus de citron, du café ou du thé vert ou encore des tisanes.



Bol spécial confort intestinal

Ce petit bol est aussi bon au petit déjeuner qu'en en-cas ou en dessert.

Une parfaite synergie entre les sons de blé et d'avoine, les fruits rouges et les laitages.

L'alimentation déséquilibrée, le stress, la prise de médicaments, la constipation chronique déstabilisent l'équilibre de notre flore intestinale.

Or, le microbiote en bonne santé est garant d'un système immunitaire performant, de la synthèse des vitamines, de l'équilibre nerveux et même de la longévité.

Les fruits rouges (ou un kiwi) s'associent idéalement avec les fibres des sons de blé et d'avoine et les probiotiques (les yaourts, le kéfir, les laitages au bifidus, les produits

fermentés à base de soja). Ensemble, ils créent une parfaite synergie pour notre confort digestif et intestinal.

Ce petit bol est un moyen simple et très agréable de restaurer ou de préserver la santé de notre flore intestinale.

Tout d'abord les probiotiques (yaourt, kéfir, shot prébiotique) sont les "bonnes" bactéries qui assurent l'assimilation des vitamines, la dégradation des aliments et la production des anticorps pour le système immunitaire.

Les fibres prébiotiques : le son de blé et le son d'avoine sont les champions ! Ils vont servir de nourriture aux « bonnes » bactéries de notre intestin. On les trouve aussi dans la banane, l'endive, les asperges, l'artichaut, le pissenlit, le topinambour etc.

Les deux sons sont également riches en fibres insolubles, qui luttent contre la constipation, réduisent les ballonnements et régulent le taux du cholestérol. Attention tout de même à ne pas dépasser 2 c. à soupe de son par jour, car ils ont aussi tendance à absorber les vitamines et les nutriments.

Les sons sont contre-indiqués aux personnes souffrant du côlon irritable ou de maladies gastriques. Les nutritionnistes préconisent environ 30 g de fibres par jour pour assurer un bon fonctionnement de l'organisme.

Les graines, le son de blé et d'avoine, ainsi que les céréales complètes et les légumineuses sont les meilleurs choix.

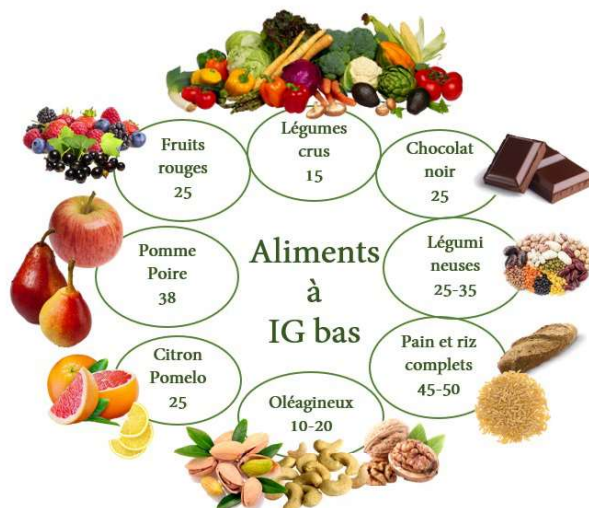
Les aliments les plus riches en fibres



Le petit déjeuner idéal pour la santé de la flore intestinale et de l'immunité c'est le petit déjeuner riche en fibres et en aliments à index glycémique bas. L'index glycémique d'un aliment c'est la vitesse à laquelle le sucre pénètre dans le sang. Plus c'est rapide, plus il y a de risque de diabète et de prise de poids.

Les aliments ayant un index glycémique entre 0 et 55 sont considérés comme IG bas.

En revanche, le sucre blanc, le pain blanc et les aliments à base de farine raffinée, les pommes de terre et certains fruits ont un IG élevé.



Le sucre blanc est néfaste pour notre flore intestinale.

Le sucre augmente la prolifération des parasites et des « mauvaises » bactéries au niveau intestinal. En conséquence, une inflammation de la paroi intestinale augmentant le passage de toxines intestinales de l'intestin vers le sang. On sait tous que la consommation excessive de sucre raffiné provoque une addiction et augmente le risque d'obésité et de diabète.

Voici quelques alternatives saines à la farine et au sucre blanc.

Alternatives saines et IG bas à la farine et au sucre blanc

IG : 15-45	IG : 0 - 35
Son d'avoine <i>Bon pour le transit</i>	Sucre Stévia <i>0 calories, IG 0</i>
Poudre d'amande <i>Vit E, magnésium</i>	Xylitol <i>Laxatif léger</i>
Farine de coco <i>Riche en acides aminés</i>	Sirop d'agave <i>Riche en fer</i>
Farine de sarrasin <i>Protéines végétales</i>	Sirop de Yacon <i>Probiotique</i>
Farine de quinoa <i>Reminéralisante</i>	Miel d'acacia <i>Immunité</i>
Farine de blé complet <i>Riche en fibres</i>	Erythritol <i>Édulcorant naturel</i>

Attention : évitez les jus de fruits le matin, surtout à jeun. Trop sucrés, sur le long terme, ils vont augmenter le risque de diabète et des maladies cardiovasculaires.

En effet, les jus de fruits, même ceux préparés à la maison, contiennent souvent autant de sucres et de calories que les boissons sucrées. Pire encore, les jus ne renferment presque pas de fibres mais leur teneur en fructose est largement augmentée. Or le fructose à jeun et surtout au-delà de 50 g par jour est néfaste pour les intestins et le pancréas.

Par exemple, une orange apporte 3.7 g de fibres et seulement 3 g de fructose, or le jus en renferme 3 fois plus !

De plus, le fructose présent dans les jus de fruits n'est pas un sucre anodin. En effet, glucose et fructose ne sont pas métabolisés de la même manière : alors que le glucose est le

Orange fruit entier vs un verre de jus

fruit entier	un verre de jus
	
Calories : 88 kcal	Calories : 197 kcal
Glucides : 16 g	Glucides : 22 g
Fructose : 3 g	Fructose : 10 g
Fibres : 3,7 g	Fibres : 0,7 g
IG : 41	IG : 48
Calcium : 66 mg	Calcium : 25 mg
Vit C : 68 mg	Vit C : 120 mg
Flavonoïdes : 70 mg	Flavonoïdes : 100 mg

principal sucre circulant dans le sang, la plupart du fructose alimentaire est extrait de la circulation et métabolisé dans le foie où il favorise la formation de lipides.

La meilleure boisson le matin pour moi c'est un smoothie aux fruits à base d'eau minérale, un thé ou un café. Vous avez donc un choix parmi les aliments

Pour 1 coupe :

➤ Aliments laxatifs (1 c à soupe) au choix :

- Son d'avoine
- Son de blé
- Psyllium
- Graines de lin moulues
- Graines de chia

➤ Base sucrée (1 c à café) au choix :

- miel d'acacia ou de Romarin (excellent pour le foie)
- sucre Stévia
- sirop de Yacon ou d'Agave
- fruits rouges ou autres fruits à index glycémique bas et pauvres en glucides
- Mélanger 1 c à soupe de sons ou de graines dans 1 yaourt bifidus ou 100 g de kéfir
- Ajouter la base sucrée et 1 c à café de graines de chia

➤ Mélanger et laisser reposer quelques minutes

- Terminer par 1 poignée de fruits rouges frais ou surgelés, kiwi, pommes ou oranges

Petit déjeuner idéal pour la flore intestinale



Voici quelques exemples de petit déjeuner, spécial digestion :

- Pudding froid au psyllium et aux fruits rouges
- Fraises mixées, myrtilles, 1 yaourt aux graines de chia
- Porridge au son de blé, pékan, sésame

et fruits rouges (base kéfir ou lait d'amande).



Pour aller plus loin sur la santé du microbiote : recettes, conseils, solutions des problèmes dans mon livre

« *Microbiote-ma santé* », disponible sur ce lien

<https://www.cuisineantiage.fr/product-page/mon-microbiote-ma-sant%C3%A9-1>

Routine matinale dans la salle de bain

Après le petit déjeuner, **direction la salle de bain.**

Routine beauté détox

Le premier geste détox du visage c'est un bon nettoyage, avec les produits doux et naturels.

Pour joindre l'utile à l'utile, je vous propose de nettoyer le visage avec les éléments du massage lymphatique.

Cette routine va permettre de nettoyer en profondeur la peau, de stimuler le drainage lymphatique, diminuer les œdèmes et raviver le teint.

J'utilise la mousse de chez Lenart, très douce pour la peau et avec 96% d'ingrédients naturels.

<https://youtu.be/CaXHITRDdhU>



Connaissez-vous le brossage à sec ?



Massage-brossage lymphatique

Le brossage à sec de la peau est une technique de soin naturelle qui consiste à se brosser le corps à sec avec une brosse en poils naturels.

La peau se régénère toutes les 24 heures. Le brossage à sec de la peau enlève la vieille couche de peau. Ceci aide à l'élimination des cristaux d'acide urique, de catarrhe et autres acides du corps. La peau devrait normalement éliminer jusqu'à 1 kg de déchets

corporels par jour. Aidons notre peau à effectuer ce travail !

Le brossage du corps à sec a plusieurs bienfaits pour la santé :

- **Détox** : aider la peau à éliminer les cellules mortes en surface et favoriser la régénération cellulaire grâce à l'action exfoliante de la brosse. La peau respire plus librement et devient ultra-douce. Ainsi, la pénétration des cosmétiques utilisés dans la routine par la suite est favorisée.
- **Déstock des cellules graisseuses** : tel un massage, la stimulation par une brosse permet de lutter contre la cellulite et l'effet peau d'orange en ramollissant **les amas graisseux sous la peau**.
- **Stimulation de la circulation sanguine** : grâce à la friction active et répétée de la brosse sur l'épiderme, **la circulation sanguine est favorisée**.
- **Drainage lymphatique** : comme pour la circulation sanguine, le brossage à sec permet de stimuler le système lymphatique aidant ainsi l'organisme à éliminer les toxines et favorisant le système immunitaire. Une circulation lymphatique paresseuse est responsable des jambes lourdes ou douloureuses, d'œdèmes, de fourmillements et de la cellulite sur les cuisses ...

Voici une petite vidéo pour vous apprendre à faire ce massage magique : <https://youtu.be/UrkZHsMsC8o>



On peut acheter les brosses sans problème dans les grandes surfaces ou les magasins bio.



Astuce perso :

J'ai acheté deux mêmes brosses avec les attaches que je fixe sur les poignées. Ça divise par deux le temps de massage.

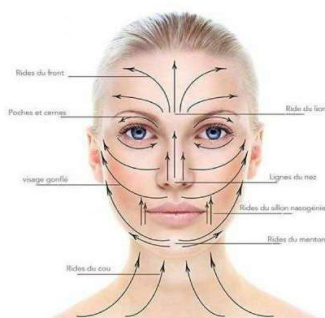


Et voici ma façon de faire ce brossage très rapide et très efficace

<https://youtu.be/1nTYAWO5j9c>

Et juste après le brossage, une bonne douche contrastée est idéale pour amplifier le travail du système lymphatique !

Massage du visage défatigant



Une fois le brossage et la douche contrastée terminés, on peut s'occuper du visage. Le système lymphatique joue un rôle clé dans notre système immunitaire. Il évacue le surplus de liquide présent dans les tissus et transporte l'eau, les protéines, les graisses et les toxines vers les ganglions lymphatiques. Une fois débarrassée de ces « déchets », la lymphe rejoint le système veineux.

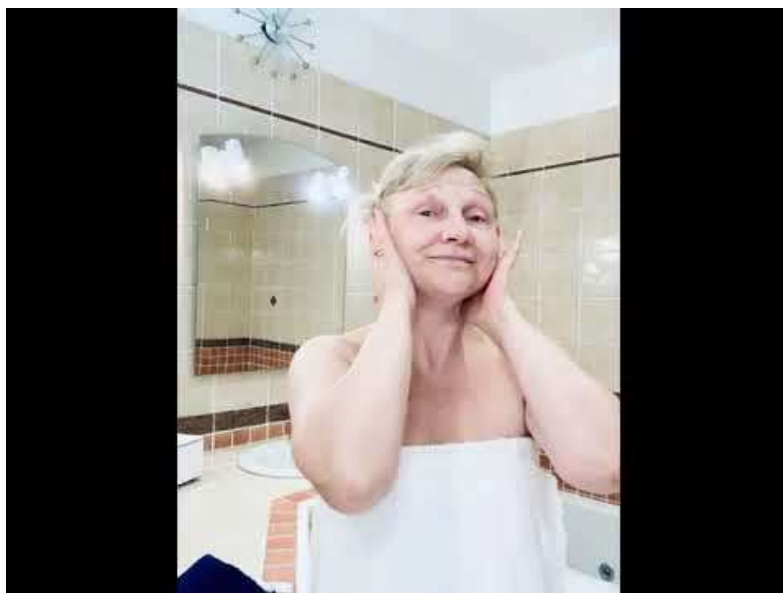
Un petit drainage lymphatique du visage le matin permet de dégonfler et défatiguer le visage et les yeux (se débarrasser des liquides qui se sont accumulés durant la nuit), rendre l'épiderme plus éclatant et lui redonne toute sa tonicité.

Il limite l'apparition de rides et favorise la circulation sanguine.

Anti-âge naturel, il raffermi la peau affaissée et aide à réduire les poches. Voici un bel exemple de l'automassage du visage avec des explicationsextrêmement détaillées des bienfaits de cet automassage.

Voici ma petite routine matinale qui ne me prend que 5 minutes

<https://youtu.be/hQaKcMd07FA>



Savez-vous que la cuillère à café peut vous aider à rester jeune et belle ?

Tout simplement, parce que vous pouvez obtenir des résultats étonnants sans rien dépenser à la maison. Grâce à cette astuce, vous allez pouvoir vous débarrasser de l'accumulation de toxines dans vos tissus, améliorer votre circulation sanguine, rendre la peau plus souple et plus élastique, réduire les rides et rétablir le contour du visage. Si vous effectuez ce massage chaque jour, vous atteindrez des résultats surprenants en 10 ou 12 jours seulement.

La cryothérapie est un excellent moyen de réduire les poches et les gonflements.

Elle applique un choc froid à la surface de la peau, ce qui stimule un flux de sang frais dans la zone, riche en oxygène et en nutriments. Ce processus favorise le métabolisme de la peau tout en éliminant les toxines et en réduisant la rétention d'eau. De plus, le froid contracte les muscles, donnant ainsi une apparence liftée et ferme.

Alors, comment reproduire cet effet à la maison ? Il suffit de mettre les cuillères à soupe (ou les cuillères spéciales cosmétiques), de les placer au congélateur et de les utiliser quand vous en avez besoin.

Le massage avec les cuillères glacées est l'outil idéal pour décongestionner les cernes et les poches.



Voici ma façon de le faire : <https://youtu.be/9no7QrBlKqg>