



Cuisine anti-âge

Natalia Roncari

Happy diète

après les fêtes

Méthode complète pour dégonfler et gagner en vitalité



Table des matières

Introduction.....	6	Saumon en papillote et jetée d'épinards aux herbes.....	42
Pourquoi faire une cure détox ?	7	Truite en papillote aux épinards	43
14 signes que votre corps pourrait avoir besoin d'une cure détox	7	Assiette de fruits	43
Notre système de détoxification	7	Soirée.....	44
Premiers gestes de détox	9	Moments détentes	44
Les bienfaits de la détox après les fêtes	10	Automassage plantaire	44
Temps des fêtes : comment limiter les dégâts..	10	Lait d'or au miel de thym	45
<i>Les alcools les moins nocifs, tout est dans la</i> <i>dose.....</i>	11	Jour 2	46
<i>Top 10 des aliments pour accompagner un verre</i>	12	Routine matinale	46
Alimentation « hypotoxique ».....	15	Yoga défatiguant au lit.....	46
Comment manger pour mieux éliminer les toxines	15	5 minutes pour dégonfler le visage	47
Préparons notre cure	19	Matinée.....	47
Liste de courses.....	20	Routine lymphatique 6 zones	47
À préparer en avance	21	Petit déjeuner	48
<i>Pain ventre plat.....</i>	21	Matcha latte au lait d'amande.....	49
<i>Pain de graines de lin.....</i>	22	Bol petit déjeuner ultra concentré	49
<i>Lait d'amande.....</i>	24	Déjeuner	50
<i>Compotée de fruits rouges.....</i>	24	Smoothie vert.....	50
<i>Confipote fraises-myrtilles, graines de chia et</i> <i>cardamome.....</i>	25	Potage vert	50
<i>Assaisonnements légers et détox.....</i>	26	Choux blanc et betterave marinés aux épices asiatiques	51
<i>9 des encas en cas de petit creux.....</i>	26	Fine râpée de chou chinois, carottes, concombre	51
Jour 1	27	Crème chocolatée au cacao cru	51
Routine matinale	27	Après-midi.....	52
Étirements au lit.....	27	1 km de marche chez soi	52
Nectar matinal : eau citronnée au vinaigre de cidre.....	27	Jambes en l'air	52
Routine beauté détox	28	Chia fresca coupe-faim	53
Matinée.....	29	Dîner.....	54
Petit déjeuner.....	29	Émincé de 2 choux aux câpres	54
Boisson drainante antioxydante au thé vert30		Soupe détox à la spiruline et au psyllium....	54
Pudding froid au psyllium et fruits rouges .	31	Crème au the Matcha ultra light	55
Réveil lymphatique	32	Soirée.....	56
Automassage lymphatique.....	33	Automassage détox.....	56
Déjeuner.....	34	Une tisane hépatique	56
Jus détox vert.....	34	Jour 3	57
Bouillon de légumes aux herbes	36	Routine matinale	57
Salade aux deux choux	37	Brossage à sec express	57
Salade croquante tout brocoli	37	Massage drainant au Gua Sha	58
Compotée de pommes et fruits rouges.....	37	Matinée.....	58
Beurre de pomme à la pulpe d'amande	38	Automassage express 6 minutes	58
Après-midi	39	Séance de yoga détox	59
Exercices de respiration	39	Petit déjeuner	59
20 minutes yoga-détox.....	40	Smoothie matcha aux fruits rouges	59
Dîner	41	Chia-psyllium pudding au lait d'amande et aux mûres.....	59
Artichaut vapeur et sa vinaigrette légère ...	41	Déjeuner	61
Tartinade de pulpe d'amande.....	42	Salade de chou rouge aux pruneaux et aux mûres	61
Taboulé de brocoli.....	42	Salade de roquette, chou rouge, betterave aux pruneaux	62
		Soupe chou rouge et chou kale.....	63
		Après-midi.....	64
		Yoga détox d'automne 20 min	64

Dîner	64	Soirée	93
Bortsch brûle-graisse au chou rouge	65	<i>Bain aux sels de bain</i>	93
Gratins de pulpe de chou-betterave à la viande de grison	66	<i>Gommage détox au curcuma et sucre roux</i>	94
Chou rouge aux pommes et aux aromates et les saucisses de volaille	66	Jour 6	95
Soirée	67	Routine matinale	95
<i>Réflexologie spécial détox</i>	67	<i>La cryothérapie : drainage lymphatique avec les cuillères glacées</i>	95
Jour 4	69	Matinée	96
Routine matinale	69	<i>Respiration « détox »</i>	96
Grattage de la langue	70	Petit déjeuner	97
Matinée	71	Porridge chaud aux sons, fruits rouges et amandes	97
Brossage à sec + réveil lymphatique	71	<i>10 minutes pour les poumons : ouverture du thorax</i>	98
Petit déjeuner	72	<i>Une séance de yoga pour la nuque et les épaules</i>	98
Smoothie bol : fruits rouges aux graines et au son de blé	72	<i>Tisane pour la détox des poumons</i>	99
Smoothie vert épinards-brocoli, coriandre	72	Déjeuner	100
Déjeuner	73	Smoothie vert : cresson, céleri, persil, miso et graines de lin	100
Soupe au chou et pain grillé	73	Velouté aux poireaux et radis noir	101
Après-midi	75	Fine râpée de radis noir, crème de raifort	102
<i>Automassage du foie</i>	75	Soupe à l'asiatique aux shiitakes et au konjac	102
<i>6 postures pour la détox du foie</i>	75	Carpaccio de champignons à la coriandre	103
<i>Une bouillotte pour le foie</i>	75	Terrine d'agrumes aux épices douces	105
Dîner	77	<i>Pudding chocolaté aux graines de chia et aux myrtilles</i>	105
Soupe au chou et boulettes de poulet	77	Après-midi	106
Pudding de cacao aux graines de chia	78	<i>La marche respiratoire</i>	106
Soirée	79	<i>La marche pour les poumons</i>	106
<i>Bain détox – mode d'emploi</i>	79	<i>Gym douce et exercices respiratoires</i>	107
<i>Masque détox argile-spiruline</i>	79	<i>Gym minceur-détox</i>	107
<i>Méditation détox</i>	80	<i>Chocolat chaud à l'agar-agar</i>	107
Jour 5	81	Dîner	108
Routine matinale	81	Smoothie vert : cresson, radis noir, brocoli, miso et graines de lin	108
Automassage lymphatique avec les mouvements	81	Nage de légumes aux shiitakes et au konjac	109
Petit déjeuner	82	Émincé d'endives et gravelax de saumon à l'aneth	109
Porridge au son d'avoine	82	Fine râpée de radis noir et son jaune d'œuf au gomasio maison	110
Matinée	83	Poêlée asiatique aux shiitakes, haricots mungo et konjac	111
<i>Pilates au mur</i>	83	Crème de chocolat à l'agar-agar	112
Déjeuner	83	Fraîcheur de fruits rouges en gelée d'hibiscus	112
Jus de betterave	83	Glace au chocolat ultra light	113
Assiette de crudités à la coriandre	83	Soirée	114
Crudi-nori au thon	84	<i>Acupression : stimulation des poumons</i>	114
Râpée de crudités, sauce probiotique	85	<i>La réflexologie pour les poumons</i>	114
Purée verte	86	Jour 7	116
Après-midi	87	Routine matinale	116
<i>2 km de marche chez soi</i>	87		
<i>Pilates détox</i>	87		
<i>Mucilage de graines : chia et lin</i>	87		
Dîner	89		
Jus de betterave	89		
Potage aux 3 choux	89		
Soupe aux deux choux : rave et chou-fleur	90		
Fine râpée de radis noir, pesto de chou kale	90		
Méli-mélo de choux aux lardons de volaille	91		
Salade de fruits	92		

<i>Drainage lymphatique du ventre : détox</i>	
<i>intérieur</i>	116
<i>Matinée</i>	117
<i>Petit déjeuner</i>	117
« Overnight » graines de chia pudding au cacao maigre et lait d'amande	117
<i>Drainage lymphatique : routine complète</i> ...	118
<i>Déjeuner</i>	118
Smoothie kale, brocoli, cresson, mâche au thé matcha et miso	118
Carpaccio de champignons, poires, noix ..	119
Compotée de chou rouge, betterave, raisins	120
Quinoa aux deux choux, champignons et lardons de volaille	121
Assiette d'agrumes aux fruits rouges	122
<i>Après-midi</i>	124
<i>Yoga détox : torsions et respiration</i>	124
<i>Sauna ou hammam : super détox</i>	124
<i>Gommage : mode d'emploi</i>	125
<i>Aquagym</i>	125
<i>Dîner</i>	126
Velouté de chou-fleur et céleri rave à la sauge	126
Chou chinois farci au poulet, champignons et sarrasin	127
Chou farci, sauce tomate	128
Bowlcake aux sons, cranberries, cœur chocolat coulant	129
Muffins chocolat-myrtilles au germe de blé et au son d'avoine	130
<i>Soirée</i>	132
<i>Cohérence cardiaque</i>	132
<i>Une relaxation méditative : gage de bon sommeil</i>	133
<i>Boissons du soir</i>	133
Kéfir de lait aux graines de lin	133
Lait d'or au miel de thym	133
Jus de cerise	134
<i>Astuces pour retrouver le sommeil</i>	134
<i>Chronobiologie des réveils nocturnes</i>	135
<i>Compléments alimentaires</i>	136
TOP 10 des compléments alimentaires de la détox	136
Plantes drainantes pour le foie	136
Les effets secondaires possibles de la détox du foie	137
Plantes lymphogogues	137
Détox colon	138
Effets secondaires possibles	140
Index alphabétique	141
Bibliographie	144
Carnet d'adresses	144

Introduction

« Mieux vaut prévenir que guérir »

Proverbe français

Les fêtes de fin d'année, avec leurs repas copieux et leurs excès, peuvent laisser votre corps fatigué et déséquilibré : digestion perturbée, énergie en berne, et une sensation de lourdeur générale.

Heureusement, il suffit souvent de peu pour retrouver sa vitalité. En seulement 7 jours, ce programme détox vous propose une approche complète et naturelle, **alliant alimentation ciblée et activité physique adaptée**, pour remettre votre organisme sur les rails.

Dans ce livre, vous découvrirez des recettes savoureuses et des aliments aux propriétés détoxifiantes, mais aussi un programme pratique d'exercices physiques, d'automassages, de marches et de techniques de respiration.

Ces pratiques, conçues pour accompagner la phase de purification, stimulent votre circulation, favorisent l'élimination des toxines et réactivent votre énergie.

En une semaine, vous pourrez apaiser votre digestion, renforcer vos défenses, améliorer votre sommeil et retrouver une légèreté corporelle et mentale.

Ce programme global est une véritable invitation à prendre soin de vous, avec des outils simples, efficaces et accessibles.

Offrez à votre corps cette pause précieuse : **7 jours, ce n'est pas beaucoup**, mais c'est suffisant pour transformer votre bien-être et poser les bases d'une santé durable.

Pourquoi faire une cure détox ?

14 signes que votre corps pourrait avoir besoin d'une cure détox

1. Faible énergie et fatigue
2. Brouillard cérébral et difficulté de concentration
3. Maux de tête ou migraines fréquents
4. Problèmes digestifs persistants tels que constipation et diarrhée
5. Problèmes de peau comme l'acné ou l'eczéma
6. Oedèmes, jambes lourdes, poches sous les yeux
7. Rhumes et infections fréquents
8. Prise de poids inexplicable
9. Fringales
10. Apparition soudaine d'allergies
11. Odeur corporelle ou mauvaise haleine
12. Teint terne, des yeux cernés, petits boutons, des plaques...
13. Douleurs articulaires et douleurs musculaires
14. Soucis métaboliques : cholestérol, tension, trop d'urée, Gamam GT...
15. mauvais sommeil, changement d'humeur, manque d'entrain¹

Notre système de détoxification

La nature est bien faite. Notre organisme a développé une stratégie de survie extrêmement performante : évacuer, à travers les émonctoires, les déchets en tous genres qui nous encrassent et qui finiraient par nous empoisonner s'ils devaient s'y installer durablement.

Notre corps sait éliminer les toxines (plus ou moins bien selon votre constitution et votre âge).

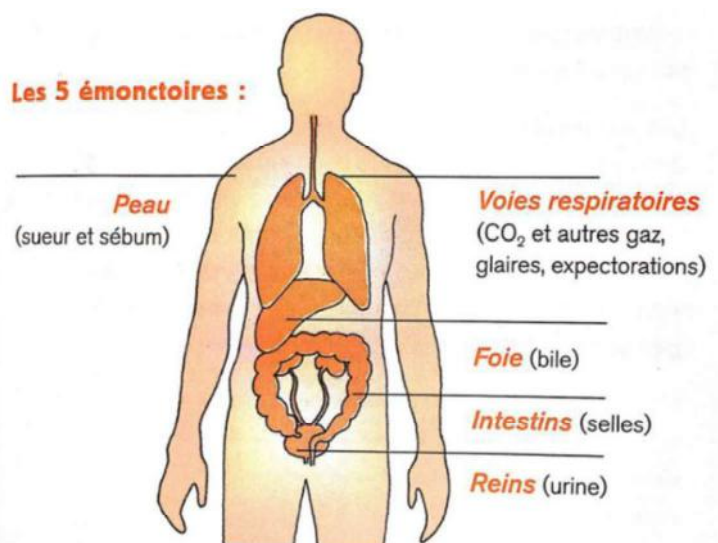
Les organes émonctoires et le système lymphatique

Parmi les 5 émonctoires principaux : le foie, les poumons, les reins, les intestins et la peau.

Notre foie est un filtre précieux

Notre foie se charge du plus gros travail de neutralisation et d'élimination des toxines. Cela est bien connu sous le nom de détoxification (ou détoxification) hépatique.

Il filtre notre sang en permanence pour neutraliser les produits toxiques. Pour cela, nous devons lui prêter une attention particulière pendant les périodes de nettoyage du corps. Libérer les toxines du corps (notamment stockées dans notre graisse) vers notre



¹ <https://www.laboratoire-lescuyer.com/blog/nos-conseils-sante/appliquez-la-detox-au-quotidien-pour-soulager-votre-organisme>

circulation sanguine sera malvenu si notre foie n'est pas en état de les neutraliser.

On pourra stimuler sa production de bile avec certains aliments (ou des plantes), et lui assurer un apport en nutriments utiles à la détoxification : certains acides aminés, enzymes, certaines vitamines, antioxydants...

Les autres organes d'élimination des toxines

Ils sont aussi capables d'éliminer des substances toxiques du sang vers l'extérieur du corps. Il s'agit essentiellement de l'intestin et des reins. Plus accessoirement la peau, les muqueuses et même les poumons peuvent excréter des toxines. Les soins ou « produits détox » visent à stimuler et/ou aider ces organes dans cette tâche.²

Mon but ici n'est pas de vous faire peur...mais plutôt de vous amener à prendre consciences de certaines habitudes qui nuisent à ta santé et à faire de meilleurs choix.

Le système lymphatique

Le système lymphatique joue un rôle crucial dans la régulation du système immunitaire et l'élimination des déchets et toxines du corps.

Comme le corps qui élimine ses déchets via les reins, les intestins ou le foie, les cellules de notre corps produisent aussi les déchets qui sont éliminés par la lymphe.

Si la lymphe circule mal, les toxines et les déchets produits par nos cellules s'accumulent et comme résultat : œdèmes, mauvaise circulation sanguine, mauvaise digestion, fatigue, infections à répétition etc...

3 principales façons de stimuler la circulation de la lymphe :

1. **Brossage à sec ou gommage de la peau** : excellent pour éliminer les peaux mortes et laisser respirer la peau
2. **Automassages lymphatiques** plus ou moins profondes pour stimuler les ganglions et les organes émonctoires
3. **Mouvements spécifiques** : exercices qui accélèrent la circulation lymphatique

On verra plusieurs méthodes simples, courtes et efficaces pour améliorer la circulation lymphatique et dont accélérer le processus de la détoxification de l'organisme.



² <https://www.antiageintegral.com/guide-detox-pratique>

Premiers gestes de détox

Comment éviter les produits toxiques et la pollution ?



Boire de l'eau pure

La plupart des robinets donnent une eau qui dépasse les seuils admis en pesticides pour ne citer que ces toxiques. Les eaux embouteillées dans du plastique contiennent aussi des perturbateurs endocriniens issus du plastique et des particules de microplastiques. Il n'est plus rare de trouver des eaux de source (voire minérales) contenant aussi des nitrates.

Le chlore utilisé pour désinfecter l'eau du robinet est bien entendu nocif pour notre flore intestinale.

Aussi l'idéal est de filtrer son eau avec un système efficace et de qualité (filtres à charbon actif ou osmose inversée).

Attention : beaucoup de carafes filtrantes sont très peu efficaces (et sont en plastique !).



Manger des produits alimentaires bios ou peu traités

En particulier, éviter les végétaux non bios suivants (qui concentrent les pesticides) : concombres, tomates, courgettes, poivrons, piments, céleris, épinards, fruits à noyaux, pommes, pêches, framboises, fraises, agrumes, raisins.

Les produits suivant (même non bios) seraient moins exposés aux pesticides : asperges, avocats, aubergines, oignons, patate douce, choux, maïs doux, petits pois, melons, champignons, pamplemousses, kiwis, mangues, papayes, ananas (selon Environnemental Working Group).

Notons que les pesticides se concentrent surtout dans la peau des fruits et légumes. Ainsi, on est enclin à ne pas la manger. Hélas, c'est elle aussi qui contient beaucoup d'antioxydants, polyphénols, vitamines et minéraux.



Utiliser des produits d'hygiène simples et naturels, libres de toxiques

Qu'il s'agisse de savons de toilette, produits de nettoyage de la maison, cosmétiques... optez pour des produits simples, à base de substances naturelles. Pensez vinaigre blanc, bicarbonate, savon de Marseille, huiles végétales, etc... Ces produits reviennent en masse sur les rayons des commerçants.



Aérer son lieu de vie

Faire circuler l'air permet d'éviter la concentration des toxiques volatils dans l'air respiré. Ils viennent des peintures, revêtements de sols et de murs ignifugés, tissus de mobilier et vernis, etc... Les plantes vertes d'intérieur peuvent aussi être actives et bénéfiques dans l'amélioration de l'air.

Enfin, n'oublions pas **la pollution électromagnétique**. Inodore et incolore, elle est pourtant parfois très présente autour de nous. Ses effets sur la santé sont largement prouvés. Il s'agit bien sûr des antennes et transformateurs, lignes à haute tension, téléphones, ordinateurs, fours à micro-ondes, etc...

Les bienfaits de la détox après les fêtes

Une diète détox après les fêtes a ses multiples avantages :

- ✓ Stimuler notre métabolisme et notre système immunitaire...
- ✓ Booster notre énergie
- ✓ Soulager le foie et l'appareil digestif après les excès
- ✓ Se débarrasser des indésirables : se débarrasser de quelques toxines et surplus accumulés

Pendant cette cure détox, qui peut durer entre 1 et 3 semaines, on mettra le focus sur 5 principaux points :

1. Adopter l'alimentation « hypotoxique »
2. Chasser les polluants et les toxiques (de notre environnement et de notre corps)
3. Stimuler les organes d'élimination par différentes méthodes
4. Augmenter les apports en antioxydants (par l'alimentation ou en compléments)
5. Booster le drainage lymphatique

Temps des fêtes : comment limiter les dégâts

Le taux d'absorption de l'alcool dépend de plusieurs facteurs. Si vous êtes à jeun, l'alcool est plus vite absorbé. Et plus la boisson que vous buvez est alcoolisée, plus votre alcoolémie atteint des sommets.

En revanche, certains aliments retardent l'absorption de l'alcool, en diminuent les effets toxiques.

Quels sont les principaux effets de la consommation d'alcool sur la santé :

1. Certains alcools sont très caloriques, trop riches en glucides : avec comme conséquence, la prise de poids et risque de diabète
2. L'alcool a tendance à lever les inhibitions et à augmenter l'appétit
3. L'alcool déshydrate : il va inhiber l'hormone anti-diurétique et accélérer l'élimination par d'urine par les reins
4. L'alcool déminéralise : en accélérant la diurèse, il diminue le taux sanguin de minéraux électrolytiques comme calcium, potassium, magnésium, sodium.
5. L'alcool endommage le foie, le principal organe qui dégrade des substances toxiques pour le corps
6. L'alcool réduit la communication neuronale et accélère la mort des cellules cérébrales
7. La consommation régulière d'alcool est associée à une altération du microbiote et de la barrière digestive : le déséquilibre de la composition bactérienne de la flore intestinale, la destruction des parois intestinales et l'inflammation.
8. L'alcool affaiblit les défenses antioxydantes de l'organisme, donc le vieillissement prématuré des cellules du corps.