Cuisine anti-âge

Natalia Roncari

Happy détox

Automne

Méthode complète pour booster votre vitalité et votre immunité

Table des matières

Introduction 7
Toxines en bref 8
D'où viennent les toxines ? 8
14 signes que votre corps pourrait avoir besoin d'une cure détox 9
Comment éviter les produits toxiques et la pollution ? 9
Notre système de détoxification 10
Les bienfaits de la détox 11
Alimentation « hypotoxique » 12
Comment manger pour mieux éliminer les toxines 12
Préparons notre cure 16
Liste de courses 17
À préparer en avance 18
Pain ventre plat 18
Pain de graines de lin 20
Pain au son d'avoine et aux graines 21
Lait d'amande 21
Compotée de figues aux mûres 22
Confipote fraises-myrtilles, graines de chia et cardamome 23
Assaisonnements légers et détox 24
9 des encas en cas de petit creux 25
Jour 1 26
Routine matinale 26
Étirements au lit 26
Nectar matinal : eau citronnée au vinaigre de cidre 27
Routine beauté détox 28
Matinée 29
Petit déjeuner 29
Boisson drainante antioxydante au thé vert 30
Pudding froid au psyllium et fruits rouges 31
Réveil lymphatique 32
Automassage lymphatique 34
Déjeuner 35
Jus détox vert 35
Bouillon de légumes aux herbes 37
Salade aux deux choux 38
Salade croquante tout brocoli 38
Compotée de pommes et fruits rouges 39
Beurre de pomme à la pulpe d'amande 40
Après-midi 41
Exercices de respiration 41
20 minutes yoga-détox 43
Dîner 44
Artichaut vapeur et sa vinaigrette légère 44
Tartinade de pulpe d'amande 45
Taboulé de brocoli 46
Saumon en papillote et jetée d'épinards aux herbes 46
Truite en papillote aux épinards 47
Assiette de fruits 47
Soirée 48
Moments détentes 48
Automassage plantaire 48
Lait d'or au miel de thym 49
Jour 2 50
Routine matinale 50
Yoga défatiguant au lit 50
5 minutes pour dégonfler le visage 51
Matinée 52
Routine lymphatique 6 zones 52
Petit déjeuner 54
Matcha latte au lait d'amande 55
Bol petit déjeuner ultra concentré 55
Déjeuner 56
Smoothie vert 56
Potage vert 57
Choux blanc et betterave marinés aux épices asiatiques 57

Fine râpée de chou chinois, carottes, concombre 58
Crème chocolatée au cacao cru..... 58
Après-midi 59
1 km de marche chez soi 59
Jambes en l'air 60
Chia fresca coupe-faim 61
Dîner 62
Émincé de 2 choux aux câpres 62
Soupe détox à la spiruline et au psyllium 62
Crème au the Matcha ultra light..... 63
Soirée 64
Automassage détox..... 64
Une tisane hépatique..... 64
Jour 3 65
Routine matinale 65
Brossage à sec express..... 65
Massage drainant au Gua Sha..... 66
Matinée 68
Automassage express 6 minutes..... 68
Séance de yoga détox..... 69
Petit déjeuner..... 70
Smoothie matcha aux fruits rouges..... 70
Smoothie bowl au son d'avoine et fruits noirs..... 70
Déjeuner..... 71
Salade de chou rouge aux pruneaux et aux mûres..... 72
Salade de roquette, chou rouge, betterave aux pruneaux..... 73
Soupe chou rouge et chou kale..... 74
Après-midi 76
Yoga détox d'automne 20 min 76
Dîner 77
Bortsch brûle-graisse au chou rouge..... 77
Gratins de pulpe de chou-betterave à la viande de grison..... 79
Chou rouge aux pommes et aux aromates et les saucisses de volaille..... 79
Soirée..... 81
Réflexologie spécial détox..... 81
Jour 4..... 84
Routine matinale..... 84
Grattage de la langue..... 85
Matinée 86
Brossage à sec + réveil lymphatique 86
Petit déjeuner 88
Smoothie bol : fruits rouges aux graines et au son de blé 88
Smoothie vert épinards-brocoli, coriandre 88
Déjeuner 89
Soupe au chou et pain grillé..... 89
Après-midi 91
Automassage du foie 91
6 postures pour la détox du foie 92
Une bouillotte pour le foie..... 93
Dîner..... 94
Soupe au chou et boulettes de poulet..... 94
Pudding de cacao aux graines de chia..... 95
Soirée..... 96
Bain détox – mode d'emploi..... 96
Masque détox argile-spiruline..... 96
Méditation détox 97
Jour 5..... 98
Routine matinale..... 98
Automassage lymphatique avec les mouvements 98
Petit déjeuner 100
Porridge au son d'avoine..... 100
Matinée 100
Pilates au mur..... 100

Déjeuner 101
Jus de betterave 101
Assiette de crudités à la coriandre 101
Crudi-nori au thon 102
Râpée de crudités, sauce probiotique 103
Purée verte 104
Après-midi 104
2 km de marche chez soi 104
Pilates détox 105
Mucilage de graines : chia et lin 106
Dîner 108
Jus de betterave 108
Potage aux 3 choux 108
Soupe aux deux choux : rave et chou-fleur 109
Fine râpée de radis noir, pesto de chou kale 110
Méli-mélo de choux aux lardons de volaille 110
Salade de fruits 112
Soirée 113
Bain aux sels de bain 113
Gommage détox au curcuma et sucre roux 114
Jour 6 115
Routine matinale 115
La cryothérapie : drainage lymphatique avec les cuillères glacées 115
Matinée 116
Respiration « détox » 116
Petit déjeuner 118
Porridge sans cuisson aux sons et sa compotée de prunes 118
10 minutes pour les poumons : ouverture du thorax 119
Une séance de yoga pour la nuque et les épaules 120
Tisane pour la détox des poumons 121
Déjeuner 122
Smoothie vert : cresson, céleri, persil, miso et graines de lin 122
Velouté aux poireaux et radis noir 123
Fine râpée de radis noir, crème de raifort 124
Soupe à l'asiatique aux shiitakes et au konjac 125
Carpaccio de champignons à la coriandre 126
Terrine d'agrumes aux épices douces 128
Pudding chocolaté aux graines de chia et aux myrtilles 129
Après-midi 129
La marche respiratoire 129
La marche pour les poumons 130
Gym douce et exercices respiratoires 131
Gym minceur-détox 131
Chocolat chaud à l'agar-agar 132
Dîner 134
Smoothie vert : cresson, radis noir, brocoli, miso et graines de lin 134
Nage de légumes aux shiitakes et au konjac 135
Émincé d'endives et gravelax de saumon à l'aneth 136
Fine râpée de radis noir et son jaune d'œuf au gomasio maison 137
Poêlée asiatique aux shiitakes, haricots mungo et konjac 138
Crème de chocolat à l'agar-agar 139
Fraîcheur de fruits rouges en gelée d'hibiscus 139
Glace au chocolat ultra light 140
Soirée 141
Acupressure : stimulation des poumons 141
La réflexologie pour les poumons 141
Jour 7 143

Routine matinale 143
Drainage lymphatique du ventre : détox intérieur 143
Matinée 145
Petit déjeuner 145
Chia-psyllium pudding au lait d'amande et aux mûres 145
Drainage lymphatique : routine complète 146
Déjeuner 147
Smoothie kale, brocoli, cresson, mâche au thé matcha et miso 147
Carpaccio de champignons, poires, noix148
Compotée de chou rouge, betterave, raisins 148
Quinoa aux deux choux, champignons et lardons de volaille..... 149
Assiette d'agrumes aux fruits rouges 151
Après-midi 152
Yoga détox : torsions et respiration..... 152
Sauna ou hammam : super détox..... 152
Gommage : mode d'emploi 154
Aquagym 154
Dîner 155
Velouté de chou-fleur et céleri rave à la sauge..... 155
Chou chinois farci au poulet, champignons et sarrasin 155
Chou farci, sauce tomate 156
Bowlcake aux sons, cranberries, cœur chocolat coulant.....157
Muffins chocolat-myrtilles au germe de blé et au son d'avoine 158
Soirée.....160
Cohérence cardiaque 160
Une relaxation méditative : gage de bon sommeil 162
Boissons du soir.....162
Kéfir de lait aux graines de lin 162
Lait d'or au miel de thym.....162
Jus de cerise 163
Astuces pour retrouver le sommeil.....163
Chronobiologie des réveils nocturnes 164
Compléments alimentaires.....165
TOP 10 des compléments alimentaires de la détox.....165
Plantes drainantes pour le foie.....165
Les effets secondaires possibles de la détox du foie 166
Plantes lymphogogues.....166
Détox colon.....167
Effets secondaires possibles.....169
Index alphabétique 170
Bibliographie.....173
Carnet d'adresses.....173

Introduction

« Mieux vaut prévenir que guérir »

Proverbe français

Tout d'abord, une cure détox n'est pas un régime. C'est un moment que l'on s'octroie pour purifier son organisme des toxines accumulées.

Si les cures détox peuvent être plus ou moins engageantes, l'essentiel est d'en trouver une à sa mesure. Le bon point de départ :

1. **Pourquoi est-ce que je veux faire cette cure ?**

Personnellement, j'entame une cure à chaque changement de saison (au début de printemps et à la sortie de l'été), pour me libérer de quelques surplus et me préparer à la saison suivante.

Si les deux cures doivent être basées sur une alimentation hypotoxique (qui facilite l'élimination des toxines), l'automne est une période d'énergie descendante. La cure doit donc se réaliser plus en douceur et être l'occasion de faire **le plein d'énergie pour préparer l'hiver.**

Mes objectifs : *détoxifier pour relancer mon système immunitaire et retrouver mon énergie avant l'hiver.*

2. **De quoi ai-je envie ?**

La notion du plaisir avant et pendant la cure est importante. Prendre conscience qu'on se fait du bien, qu'on est bienveillant à notre corps, c'est aussi une partie intégrale de la cure.

Si vous ne supportez pas l'odeur du radis noir, ne vous forcez pas, remplacez-le par d'autres aliments. Si vos intestins ont du mal à digérer les crudités, choisissez la cuisson vapeur. Moi, je n'aime pas trop le fenouil et le céleri branche, je vais donc éviter d'en mettre beaucoup dans mes préparations.

3. **Qu'est-ce que je suis capable de faire ?**

Pour mieux éliminer les déchets et toxines du corps, le plus radical est bien sûr de ne pas manger, c'est à dire jeûner. Personnellement, je pratique le jeune intermittent 2-3 fois par semaine.

Si vous avez une santé fragile ou un travail physique, il est évident de s'abstenir de jeuner. De même pour les exercices physiques : faites-les à votre rythme et dans la mesure que votre corps le permet.

De toute façon, si vous avez des problèmes de santé plus ou moins sérieux, il est impératif de consulter votre médecin avant d'entamer cette cure.

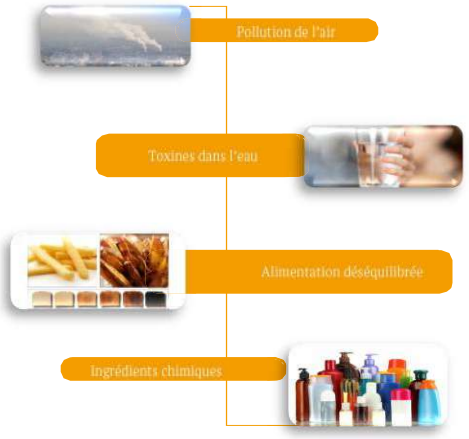
Toxines en bref

D'où viennent les toxines ?

D'une part, malheureusement, nous vivons aujourd'hui dans un environnement pollué où tout ce que nous respirons, buvons ou mangeons est plus ou moins contaminé par des produits chimiques.

D'une part, malheureusement, nous vivons aujourd'hui dans un environnement pollué où tout ce que nous respirons, buvons ou mangeons est plus ou moins contaminé par des produits chimiques.

Manger tous les jours des aliments contaminés par des pesticides ou par les métaux lourds, une alimentation industrielle, ingurgiter des frites plutôt que des légumes verts, rester assis toute une journée à son bureau sans accomplir le moindre exercice physique, etc.



Les toxines viennent de l'air qu'on respire, de l'eau qu'on boit, des aliments qu'on magne et des cosmétiques qu'on applique sur la peau.

Voici quelques exemples de **toxines exogènes** avec lesquels nous sommes souvent en contact :

- ✓ les édulcorants et les exhausteurs de goût;
- ✓ les gaz d'échappement d'automobiles;
- ✓ la fumée de cigarette;
- ✓ les solvants;
- ✓ les plastiques;
- ✓ les pesticides;
- ✓ cosmétiques ;
- ✓ les produits de nettoyage corrosifs...

Les toxines endogènes sont celles que nous fabriquons nous même, généralement produites en fin de processus métaboliques (certains acides organiques, urée, ammoniac, acide urique, acide lactique, ptomaïnes, purines, glycotoxines, complexes immuns circulants, radicaux libres, acides gras oxydés et dérivés, etc...). Elles deviennent toxiques quand leur concentration est excessive. Par exemple : la crise de goutte qui survient lors d'un excès d'acide urique.

L'accumulation et l'excès de toxines provoquent une surcharge, et à longue échéance, des maladies plus ou moins graves, ou des désagréments mineurs tels que des boutons, de la fatigue, du stress, une peau terne, des douleurs musculaires. Ces différents troubles peuvent être à l'origine d'un mauvais approvisionnement en énergie via les cellules et par conséquent d'un manque d'oxygène.

Toutes ces toxines nuisent au bon fonctionnement de nos cellules.

Elles augmentent généralement la production de radicaux libres et les réactions d'oxydation dans notre corps. Elles peuvent se déposer dans certains tissus et y créer de l'inflammation. Elles peuvent dégrader les membranes de nos cellules, perturber ainsi leur assimilation-élimination, et ralentir leur métabolisme, etc... En d'autres termes, elles accélèrent notre vieillissement, et font insidieusement le lit de la maladie.

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. Oeudèmes, jambes lourdes, poches sous les yeux
7. Rhumes et infections fréquents
8. Prise de poids inexpliquée
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'entrain[1]

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

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

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...

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.

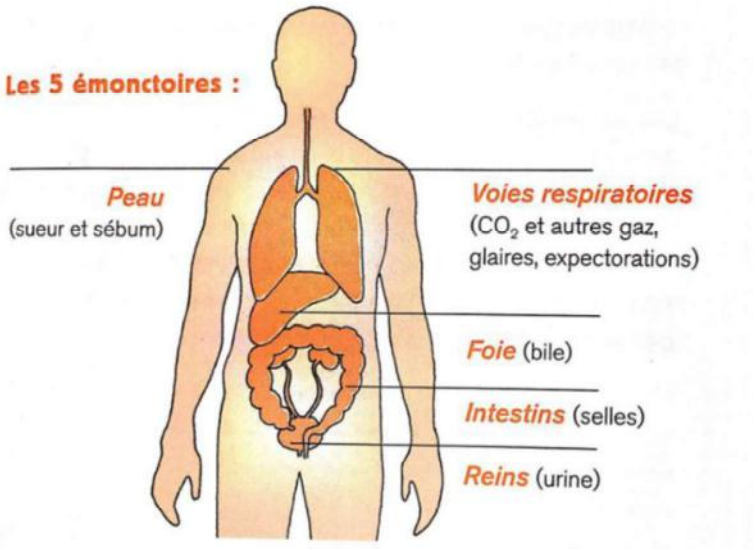
Notre corps sait éliminer les toxines (plus ou moins bien selon votre constitution et votre âge).

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 détoxication (ou détoxification) hépatique.

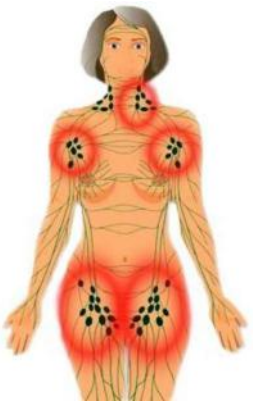


Il filtre notre sang en permanence pour neutraliser les produits toxiques. Pour cela, nous devons lui prêter une attention particulière pendant les périodes de nettoyage du corps. Libérer les toxines du corps (notamment stockées dans notre graisse) vers notre circulation sanguine sera malvenu si notre 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 détoxication : 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 produitsent aussi les déchets qui sont éliminés par la lymphe.

Si la lympye circule mal, les toxines et les déchets produits par nos cellules saccumulent et comme résultat : oeudèmes, 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 plusiseurs méthodes simples, courtes et efficaces pour améliorer la circulation lymphatique et dont accélérer le processus de la détoxification de l'organisme.

Les bienfaits de la détox

Un programme de détox aide le processus de nettoyage naturel du corps en participant à l'élimination des toxines du foie, des reins et de la peau, et en améliorant la circulation du sang. Les études scientifiques indiquent qu'une cure de détox, courte ou longue, a toujours des effets bénéfiques pour la santé. Elle contribuera en particulier à résoudre des maux tels que la fatigue non expliquée, les valises sous les yeux, la peau irritée, certaines allergies et infections, les problèmes de digestion et les problèmes menstruels.

Différents types de détox existent pour régler certains problèmes : pour perdre du poids, pour soulager les problèmes de peau, pour combattre la fatigue ou renforcer l'immunité.

Mais il vaut mieux, à mon avis, prévenir que guérir.

Une cure de détox au changement de saison a ses multiples avantages :

- ✓ Préparer notre corps aux maux hivernaux, en stimulant notre système immunitaire…
- ✓ Booster notre énergie, affaiblie par le stress de la rentrée…
- ✓ Soulager le foie et l'appareil digestif après les excès faits pendant les vacances…

[2] https://www.antiageintegral.com/guide-detox-pratique

- ✓ Se débarrasser des indésirables : se débarrasser de quelques toxines et surplus accumulés pendant l'été

Au fur et à mesure que les jours se raccourcissent et le froid se fait ressentir, votre corps peut être impacté par ces changements. Ainsi, il existe deux types de cures détox automnales en fonction de vos besoins.

C'est justement avant l'arrivée de l'hiver que nous devons tous compter sur le bon fonctionnement de notre système immunitaire !

Lorsque les journées raccourcissent et que les virus apparaissent, c'est à cette période que l'on se sent plus faible et plus fragile, et qu'il faut donc agir !

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

Alimentation « hypotoxique »

La première 1° chose à faire est de ne plus absorber ou fabriquer soi-même trop de toxines.

– l'alimentation hypotoxique est la base :

Il s'agit de choisir ses aliments en fonction de leur charge toxinique : soit qu'ils contiennent des **produits toxiques ajoutés ou des polluants,** soit qu'ils fassent produire des toxines par votre corps, comme trop d'acide urique, trop d'ammoniaque, trop d'acides organiques, etc…

Enfin, certains végétaux sont riches en « anti-nutriments » , des substances plus ou moins toxiques, produites par certaines plantes pour se protéger des prédateurs (phytates, lectines, saponines…). Elles sont difficiles à digérer, surtout avec l'âge et/ou un système digestif faible. On cherche alors à les réduire.

À noter : gare aussi à vos intolérances alimentaires qui peuvent favoriser la pénétration de particules non désirables dans votre sang à travers vos intestins… Notez que le régime hypotoxique réduit largement les aliments les plus susceptibles de créer ce type d'intolérances (laitages, céréales, gluten…).

Comment manger pour mieux éliminer les toxines

Pour mieux éliminer les déchets et toxines du corps, le plus radical est bien sûr de ne pas manger, c'est à dire **jeûner**. En effet, dans cette situation aucun aliment toxique n'est ingéré mais en outre, le corps ayant moins d'énergie à dépenser pour la digestion, va en avoir plus à utiliser pour ses fonctions d'élimination/détoxication.

Ceci dit, en dehors des phases de jeûnes dans un but précis, ou bien pour les personnes qui ne peuvent pas (ou ne souhaitent pas jeûner), il est possible de simplement **modifier son alimentation pour aider à la détoxication.**

Expérience perso : je pratique le jeune 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.

Le jeûne est, à l'évidence, la plus hypotoxique des alimentations, et une voie royale pour la détox.

On sait maintenant qu'il enclenche de nombreux processus de détoxication (comme l'autophagie).

Un jeûne court est toujours intéressant dans le cadre de la détox mais il n'est pas indispensable, surtout si l'on est de constitution fragile.

Quant aux jeûnes longs ils sont plutôt utiles dans le cadre thérapeutique, sous contrôle d'un expert. Nous n'en parlerons pas maintenant.

L'alimentation hypotoxique ou le régime détox consistent tous deux en un choix d'aliments où l'on réduit surtout ceux qui contiennent ou génèrent plus de toxines dans le corps. Il s'agit un peu de la même chose mais l'alimentation hypotoxique est plutôt proposée en alimentation de fond pour lutter contre les maladies chroniques, alors que le régime détox sera plutôt adopté pendant une période spécialement destinée au nettoyage des toxines du corps.

L'alimentation hypotoxique

Le Pr Jean Seignalet, immunologiste, a très bien décrit la façon dont « s'encrasse » notre organisme au fil du temps, ainsi qu'un mode d'alimentation hypotoxique soulageant la charge de l'organisme dans son élimination des toxines (voir les définitions dans notre guide). Il a étudié de nombreux cas de maladies chroniques améliorés par ce type d'alimentation au long cours, notamment des maladies auto-immunes.

Il préconise de revenir à un régime de type ancestral, proche du régime paléolithique du chasseur cueilleur, avec des aliments naturels, peu ou pas transformés. Il s'agit des fruits, des légumes, certaines légumineuses, des huiles vierges et crues, de viandes, poissons, volailles, des noix et graines, quelques rares céréales ou pseudo-céréales, de graines germées...

Pour lui, *les produits issus du blé et du lait sont devenus trop dénaturés.* Chargés notamment en gluten, caséine et lactose, ils produisent des dérivés toxiques et, plus tard, des troubles de la santé. Ils sont souvent très mal digérés et mal utilisés par l'organisme, le riz, sésame et sarrasin étant conservés en quantités modérées, moins problématiques.

Aujourd'hui, on connaît beaucoup mieux les lectines (dont le fameux gluten) et les autres anti-nutriments contenus dans les céréales, solanacées, graines et légumineuses, et les problèmes qu'ils peuvent entraîner sur le plan digestif puis général lorsqu'ils ne sont pas correctement préparés.

La cuisson forte est aussi un facteur de dénaturation des aliments, favorisant l'intoxination (voir plus bas). Ainsi, il est préconisé de cuire en dessous de 110°. Le crudivorisme peut parfois être adapté et rentrer dans ce cadre.

Cette alimentation proposée dans les années 80 par le Dr Seignalet a donné lieu a des critiques de la communauté médicale (sans réelles justifications scientifiques). Aujourd'hui, avec la vogue du régime paléolithique et les nombreuses études faites à ce sujet, l'alimentation hypotoxique est plus acceptée et mieux comprise.

Apporter au corps les nutriments utiles

La cure est basée sur la consommation sans réserve des fruits et des légumes (bio bien entendu). Ils sont riches en antioxydants utiles pour neutraliser les radicaux libres produits pendant la phase 1 de détoxication du foie. Ils sont riches en minéraux et vitamines indispensables aux fonctions du corps.

Voici quelques règles de base :

- ✓ **Cuisinez à basse température** pour dénaturer le moins possible les aliments : vapeur, étouffé, à l'autocuiseur ou au court-bouillon....
- ✓ **Mangez des crudités** à chaque repas pour apporter des enzymes à votre corps qui a du mal à en fabriquer en vieillissant.
- ✓ **Pour les soupes, les jus ou les smoothies :** favorisez les crucifères, les légumes à feuilles vertes, les fruits pauvres en glucides comme le citron, le pamplemousse, les fruits rouges etc...
- ✓ **Mangez en quantités très modérées les céréales complètes et les légumineuses** : on se limitera pendant cette cure à **une petite tranche de pain aux deux repas de votre choix et à 1-2 c. à soupe de légumineuses ou autres pseudo céréales dans la soupe.**
- ✓ **Prenez de bonnes graisses** : l'huile de lin, noix, cameline, chanvre (huiles vierges uniquement) sur les légumes (ne pas faire cuire ces huiles !). Faites cuire uniquement à l'huile d'olive.
- ✓ **Laissez une bonne part aux protéines végétales** (champignons, graines préparées, chia (trempé), chanvre, noix, spiruline...). Si vous mangez des **protéines animales, choisissez les moins grasses et les plus digestes** (volailles, poissons, viandes blanches... bio et qui mangent de l'herbe !) et réduisez leur consommation à **une seule fois par jour.**

Pour cette cure détox on laisse de côté les produits laitiers, le pain blanc et le sucre raffiné

Laits végétaux : choisir les produits sans sucre ajouté, sans parfums et les moins caloriques.

- ✓ le lait de soja : dépourvu d'acides gras, il ne contient que 40 kcal pour 100 g ;
- ✓ le lait d'amande : il ne contient ni matières grasses saturées ni cholestérol ;
- ✓ le lait d'avoine : sa richesse en bêta-glucane est un atout pour perdre du poids.

Alternatives saines et IG bas
au sucre blanc

Sucre Stévia
IG : 0 , 0 kcal
Extrait de plante 1 c. à café = 50 g de sucre blanc
Résiste bien à la chaleur-naturel

Xylitol
IG : 7
24 kcal/10 g
Extrait d'écorce de bouleau
Ne craint pas la cuisson
Le pouvoir sucrant que le sucre mais augmente à la cuisson

Sirop d'agave
IG : 15
31 kcal/10 g
À base de plante
Source de minéraux
Bon pouvoir sucrant

Erytritol
Édulcorant naturel
IG : 12 kcal/10 g
À base de fruits
Bien digéré
Supporte la cuisson

Sirop de Yacon
IG : 126 kcal/10 g
Soutient le microbiote
Prévient le diabète
À base de plante
Anti-diabète

Miel d'acacia
IG : 3532 kcal/10 g
Source de minéraux
Effet prébiotique
Soutient l'immunité
Perd ses vertus à la cuisson

Le sucre

Le sucre blanc contient du fructose à 50 %. C'est principalement le fructose qui est dangereux pour la santé. Je vous invite à trouver une alternative saine et naturelle à ce sucre. J'utilise souvent le sucre Stévia, le sirop d'agave et le miel.

Le pain

Si vous voulez avoir plus d'efficacité,

Si vous n'avez pas le temps de faire le pain, je recommande le pain complet, de seigle ou biscottes type Wasa (fibres, complet ou avoine).

Les aliments qui aident le corps à éliminer ses toxines

Pour **la détoxication hépatique : l'**ail, l'oignon, le citron et l'huile d'olive, le pissenlit, le radis noir, la betterave, l'artichaut, ortie…

Pour aider nos reins : le pissenlit, le fenouil, les asperges.

Pour stimuler les intestins : les prunes et pruneaux, les graines de lin et de chia, psyllium, son de blé ou d'avoine,

Pour chasser les toxines du corps : les épices piquantes et amères telles que curcuma, thym, coriandre, poivre, cumin, basilic, gingembre, piment, gentiane…

Les eaux : choisissez plutôt des eaux alcalines (en dehors des repas pour ne pas diminuer l'acidité de l'estomac et son travail digestif).

De même, un apport d'huiles riches en acides gras insaturés (oméga 3, 6, 9) favorise les échanges membranaires au niveau cellulaire, et donc l'élimination des toxines vers l'extérieur des cellules de nos tissus.[3]

Smoothie détox

Tout au long de cette semaine on dégustera plusieurs smoothies ou jus détoxifiants.

En règle générale, un smoothie idéal doit comporter : un ou deux légumes verts, un légume drainant, des épices détox comme gingembre ou curcuma, les graines de lin broyées et les plantes détoxifiantes (romarin, thym, persil, coriandre). Ingrédient liquide : eau minéral, jus de citron ou le thé vert.

Les aliments sucrants sont facultatifs, en cas où vous avez du mal à supporter le gout du smoothie : le jus de citron, les fruits rouges, la pomme, le kiwi, le miel ou le sirop d'Agave.

Comme vous pouvez voir, il n'y a ni ananas, ni banane dans mes préparations pour deux raisons : ils renferment trop de fructose. L'idée que l'ananas fait maigrir et « brûle les graisses » est fausse ! c'est dans la tige que se trouve la fameuse molécule « mangeuse de graisses », la broméline, et non dans le fruit.

[3] https://www.antiageintegral.com/detox/drainage-par-plantes-phytotherapie-detox

Quant à la banane, quelques récentes études ont découvert dans les bananes une enzyme appelée ***polyphénol oxyda***se. Cette enzyme oxyde les polyphénols contenus dans les autres fruits, et diminue ainsi leur efficacité.

En plus, une banane moyenne contient plus de 40 g de glucides et donc beaucoup trop calorique pour une cure détox.

Voici en gros votre feuille de route pour les jus et les smoothies détox :

Préparons notre cure

- ✓ Tout d'abord assurez-vous d'avoir les appareils dont on a besoin : cuiseur vapeur ou l'Omnicuiseur. Un bon blender puissant, un extracteur de jus si possible, une yaourtière (facultatif), une sorbetière (facultatif).
- ✓ Tâchez d'avoir les aliments sous la main pour au moins 3-4 jours de la cure (la liste des courses sera présentée à la fin du livre).
- ✓ Préparer certains plats la veille (le pain, les laits végétaux, les boissons détox, les confitures ou les soupes…) pour libérer du temps dans la journée pour faire autre chose.
- ✓ Annoncez à vos proches que vous allez faire cette cure ou faites-la avec votre conjoint ou une amie.

Liste de courses

Boissons	Viandes et poissons	Légumes	Fruits, noix et graines	Condiments	Épices et herbes
Jus de betterave Jus de myrtilles Jus de grenade Thé vert (Sencha) Hibiscus Orties séchées Pissenlit séché Thé matcha (facultatif mais souhaitable) Cacao dégraissé ou Cacao cru	Blanc de poulet Filet de dinde Viande de grison Saumon frais ou surgelé Saumon fumé Viande de grison Cabillaud ou colin Crevettes Anchois marinés Sardines, thon, maquereaux en conserve Œufs	Chou blanc Brocolis 500 g de choux de Bruxelles Chou kale ou 1 chou vert Artichaut Asperges (surgelées) Oignons rouges Concombre Ail Radis noirs ou radis blanc Carottes Poireaux Champignons Gingembre frais	Citron jaune et vert Pamplemousse Kiwi Fruits rouges surgelés Pomme Poire Graines de lin Graines de chia Graines de sésame *Ou* mélange de graines Quinoa Sarrasin grillé Amandes natures Noix de Grenoble Mélange de noix	Vinaigre de cidre Sauce soja Miso (facultatif mais souhaitable) Huile d'olive Huile de colza ou mélange 4 huiles Huile de noix Raifort à la crème Wasabi Câpres marinées Moutarde (Dijon ou à l'ancienne) Crème d'amandes ou de soja Sucre Stévia Miel de thym Sirop d'Agave Extrait de vanille Algues nori	Curcuma Gingembre en poudre Cannelle Thym Romarin Poivre et piment Coriandre graines Coriandre fraiche Cumin Fenouil Clou de girofle Laurier Basilic Origan Ortie séchée Spiruline Psyllium Son de blé Son d'avoine Agar-agar Konjac

Carnet d'adresses :

La majorité des aliments de cette liste est vendue dans les grandes surfaces (Leclerc, Carrefour, Super U…). Le thé matcha et la spiruline se trouve sur internet, chez Greenweez ou sur Amazon.

À préparer en avance

Vous pouvez préparer certains plats en avance pour 2-3 jours.

Les pains, les laits végétaux, les compotées de fruits sont à consommer avec parcimonie : 1-2 tranches de pain ou 1-2 biscottes par jour et 1 -2 c. à soupe de compotée ou de confipote.

Voici 3 recettes de pain que vous pouvez réaliser vous-même.

Pain ventre plat

Sans gluten et sans farine, ce pain est un trésor pour les intestins paresseux :

Une belle quantité de fibres dans le quinoa et les graines de chia, les protéines énergisantes, les antioxydants, les vitamines et minéraux... tout est dans cette belle tranche de pain à la mie moelleuse et à la croute croustillante.

Le quinoa, cette pseudo céréale est juste extraordinaire : pauvre en calories et en glucides, elle renferme une bonne quantité de fibres et de protéines. Reminéralisante, une portion de quinoa couvre 30 % des AJR en magnésium, 60 % en manganèse et 20% en phosphore.

C'est la seule céréale qui contient de la choline : excellent hépatoprotecteur.

Le quinoa est donc un excellent allié du régime détox.

Attention : ne pas en abuser quand même, si on veut avoir de bons résultats.

Ingrédients pour un moule de 20 cm :

- 150 g de quinoa ayant macéré une nuit dans de l'eau
- 40 g de graines de chia mélangées à 120 ml d'eau
- 15 g de graines pour la décoration
- 15 g de psyllium
- 15 ml d'huile de noix
- ½ sachet de levure chimique
- 1/2 cc sel
- 1/2 jus de citron

Préparation :

➢ La veille, fais tremper le quinoa dans un bol d'eau et les graines de chia dans 120 ml d'eau.

➢ Le lendemain, laver et égoutter les quinoas et les **mixer au moins 3 min**, avec les graines de chia, le psyllium,

➢ Ajouter 50 ml d'eau ou de lait d'amande, l'huile de noix, le sel, le jus de citron et la levure

➢ Verser la préparation dans un moule à pain chemisé avec du papier cuisson

➢ Parsemer de graines pour la décoration et enfourner 50 minutes à 160°C.

Cuisson à l'Omnicuiseur : 60 min, Haut maxi 15 min puis mini et Bas maxi 30 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson.

➢ Sortir du four lorsqu'une belle croûte se forme. N'hésitez pas à laisser le pain cuire un peu plus longtemps que ta première intuition car la pâte est assez dense et prend du temps à cuire. En cas de doute, on peut baisser un peu la température. Le temps peut varier selon ton four et le degré d'humidité de la préparation (égouttage plus ou moins méticuleux du quinoa)

➢ Laisser refroidir 30 minutes dans le moule avant de démouler.

Pain de graines de lin

Ce pain est très rapide à préparer, sans farine, est extra moelleux et surtout très bon !
Brunes ou dorées, avec une saveur de noisette, sans gluten, ces petites graines oléagineuses regorgent de pouvoirs cachés…
Les graines de lin ont une teneur exceptionnelle en protéines : 20 %. Et si elles contiennent 30 % de glucides, ceux-ci se trouvent presque exclusivement sous forme de fibres. Elles possèdent ainsi un index glycémique bas, de seulement 35.
Le point le plus remarquable réside toutefois dans leur composition lipidique :

- 40 % d'Oméga-3 !
- 20 % d'acide oléique, un acide gras mono-insaturé,
- 17 % d'acide linoléique, un oméga-6,
- très peu d'acides gras saturés

Minéraux : 30 g de ces graines fournissent jusqu'à 40 % des apports recommandés en magnésium, en manganèse, en phosphore et en cuivre et 15 % des AJR en zinc et en sélénium.
Parmi les vitamines, c'est la teneur en vitamine B1 est remarquable : 45% pour 30 g ! Cette vitamine est indispensable pour le bon fonctionnement du système nerveux.

Les lignanes : les graines de lin en contiennent de 75 à 800 fois plus que les autres espèces végétales comestibles. Une fois dans le côlon, ce lignanes est transformé en molécules actives dotées de propriétés antioxydantes et anticancéreuses sous l'effet des bactéries du microbiote intestinal.
Grâce à cette richesse en fibres, en Oméga-3 et en lignanes, les graines de lin participent à la baisse du cholestérol, à la régulation de la tension artérielle et à la prévention de diabète et d'athérosclérose.

Pour un moule de 18 cm :

- 70 g de graines de lin moulues (moulin à café)
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- 2 œufs
- Une pincée de sel
- Une cuillère à café de levure chimique
- Herbes aromatiques (thym pour moi)
- 1 c. à soupe de mélange de graines

Mélanger le tout et faire cuire 25 min à 180 °C
Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson.

Pain au son d'avoine et aux graines

- 100 g de flocons d'avoine complets
- 100 g de son d'avoine
- 2 c. à soupe de son de blé
- 30 g de graines de Chia
- 1 c. à soupe de psyllium (facultatif)
- 3 c. à soupe de mélange de graines (lin brun, courge, millet, pavot, tournesol pour ma part)
- 2 yaourts
- ½ sachet de poudre à lever
- 1 œuf
- Sel

Mélanger tous les ingrédients (ajouter un peu d'eau si le mélange est très compact) et faire 1 h à 180°C

Cuisson à l'Omnicuiseur : 60 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à 30 min. Glissez une feuille de papier alu sur le couvercle pour éviter que le pain grille de trop dessus.

Lait d'amande

Si vous optez pour le lait d'amande maison, voici une belle recette. En plus on profitera pour recycler la pulpe d'amande en version sucrée ou salée.

150 g d'amandes avec la peau

900 ml d'eau

Mixer les amandes avec de l'eau 1 min à haute vitesse et passer au tamis (ne jetez pas le pulpe d'amande pour faire d'autres recettes).

Compotée de figues aux mûres

Il reste encore des figues sur les étals, j'ai « enrichi » cette préparation avec une bonne poignée de mûres (cueillies en aout et surgelées), un peu de jus de myrtilles et les graines de chia.

Un concentré d'antioxydants et de fibres utiles dans ce pot gourmand.

Savez-vous que la figue figure dans le TOP 5 des fruits les plus riches en fibres ?

Ce sont les fibres prébiotiques, idéales pour accélérer le transit mais aussi pour améliorer la flore intestinale.

Mieux que ça : la figue renferme les fibres solubles, efficaces pour réduire le taux de cholestérol.

Antioxydante, la figue fournit deux sortes de polyphénols : les anthocyanes (cardioprotecteurs) et la quercétine, puissant anti-inflammatoire.

En synergie avec les polyphénols des mûres et des graines de chia, 100 g de cette compotée fournissent plus de 200 mg de polyphénols, des 100 mg quotidiens recommandés pour assurer une bonne protection antioxydante.

Attention : la figue contient en moyenne **14,3 % de glucides** dont la totalité est présente sous forme de sucres. En revanche, son index glycémique est bas (35).

On va donc se contenter d'1 cuillère à soupe par jour pendant cette semaine de détox.

Pour un pot de 200 g

- 5-6 figues
- 1 poignée de mûres
- 100 ml de jus de fruits rouges ou de l'eau
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de sirop d'Agave ou de miel (à ajouter dans la préparation tiédie)

Faire cuire le tout à feu très doux 10-15 min ou 30 min à l'Omnicuiseur : Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte.

Confipote fraises-myrtilles, graines de chia et cardamome

Cette confiture gélifiée se garde 1 semaine dans le frigo. D'une belle couleur violette et parfumée à la cardamome, cette « confipote » est un concentré d'anthocyanes protecteurs, de fibres prébiotiques et de bons glucides.

Ingrédients :

- 200 g de fraises
- 100 g de myrtilles
- 100 ml de jus de myrtilles
- 1 c. à soupe de graines chia
- ½ c. à café d'agar-agar
- ½ c. à café de cardamome
- 1 c. à soupe de sucre stévia

➢ Verser les fruits et le jus dans la casserole, ajouter l'agar-agar dilué dans un peu d'eau et le sucre.

Laisser au frais au moins 4h avant de déguster.

➢ Faire cuire à feu très doux 15 min ou au Thermomix 15 min à 90°C, sens inverse.

Cuisson à l'Omnicuiseur : 20 min, Haut et Bas maxi 10 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte.

Confipote de kiwi et citron vert aux graines de chia

Idéale sur une tranche de pain ou sur une biscotte, dans un yaourt au petit déjeuner, cette confipote est légère et IG bas.

La préparation est identique à celle de la confiture précédente.

Ingrédients : 2-3 kiwis, 1 c. à soupe de sucre stévia + 1 c. à soupe de graines de chia + 1 jus de citron vert.

Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et Bas maxi 10 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte.

Laisser au frais au moins 4h avant de déguster.

Assaisonnements légers et détox

Avant de commencer la cure, vous pouvez préparer une vinaigrette légère pour les salades et crudités.

9 des encas en cas de petit creux

Bien que vous puissiez manger à volonté les soupes et les crudités, il est possible d'avoir un petit creux dans la journée. Voici les meilleurs coupe-faim peu caloriques et très efficaces :

9 encas

en cas de petit creux

4 noix ou 14 amandes

2 carrés de chocolat 85% (29 g)

1 pomme ou ½ pamplemousse

1 œuf dur

4 tranches de viande de grison

Jambon de poulet (1 tranche)

Chocolat chaud à l'agar-agar

1 verre d'eau au psyllium

Chia fresca