

# Une alimentation détox

**L**e corps est naturellement conçu pour éliminer de lui-même les toxines.

Mais il arrive que celles-ci s'accumulent, soit parce qu'elles sont présentes en trop grand nombre, soit parce qu'elles sont mal éliminées. Les symptômes sont nombreux : troubles de la digestion, ballonnements, flatulences, fatigue, irritabilité, teint terne, ongles cassants, cheveux mous, etc.

Les toxines peuvent être d'origine externe, la pollution de l'air, le tabagisme, l'alcool en étant les sources principales, ou interne.

Dans ce cas, le corps produit lui-même les déchets qui encrassent l'organisme.

Un régime détox est basé sur une alimentation plus légère et plus naturelle. Il s'agit de manger équilibré, en privilégiant les fruits et légumes, le poisson et les volailles, sans oublier de boire beaucoup. L'eau et les tisanes sont les partenaires tout indiqués d'un processus de détoxination.

Un régime détox, c'est aussi une

meilleure hygiène de vie. Inutile d'adopter une alimentation détox si l'on ne fait pas un minimum d'activité physique, la marche étant la compagne privilégiée des moments détox.

Il s'agit également, dans son quotidien, de limiter les sources de toxines externes (polluants divers, cosmétiques, etc.) en trouvant des parades, comme réaliser soi-même ses produits de beauté, ou bien des alliés, à l'image des plantes vertes dépolluantes.

Soyez à l'écoute de votre corps et découvrez les vertus de la planète détox.

## Une alimentation détox

Misez sur les bienfaits des végétaux, des plantes médicinales, des fruits et des légumes, connus pour purifier le corps en améliorant ses fonctions digestives et dépuratives, favorisant ainsi par contrecoup l'élimination des toxines.



## Gestion de crise

L'une des périodes les plus délicates pour l'organisme est la fin de l'année. Repas de famille, fêtes et agapes en tout genre et leurs corollaires, nourriture riche et alcool notamment, sont de véritables épreuves pour le système digestif, le foie et les reins.

À cet intermède festif s'ajoutent, ou se superposent dans le cas de Noël et de la Saint-Sylvestre, les semaines qui précèdent les changements de saison, des moments où le corps a besoin d'éliminer les toxines accumulées. Les lendemains de fêtes, quelles qu'elles soient, peuvent être terribles, synonymes de fatigue, maux de tête ou nausées, tous les symptômes de la gueule de bois qui guette après l'absorption de plusieurs verres d'alcool et la succession de repas ou d'encas riches en graisses et en sucres. Le foie a alors bien du mal à faire face et à éliminer dans de bonnes conditions les toxines générées. Dans un premier temps, pour éviter ces désagréments, buvez doucement, jamais à jeun, évitez les mélanges, limitez les quantités d'alcool, l'excès de graisse, et buvez régulièrement de l'eau pour éviter de vous déshydrater. Ensuite, une cure détox s'impose pour retrouver au plus vite la forme et faire en sorte que le corps

élimine. Reposez-vous, marchez au moins 30 minutes par jour, buvez beaucoup d'eau, de bouillons et de tisanes et mettez-vous d'une certaine façon à la diète.

### Avantage aux fruits et légumes

Les fruits et légumes contiennent peu de protéines, à l'exception des légumineuses type pois chiche, pois cassé, lentilles, etc., très peu de lipides, des glucides et beaucoup d'eau, 90 % en moyenne. Ces aliments sont aussi riches en vitamines, minéraux, micronutriments, des éléments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Certains d'entre eux, comme l'épinard, le persil ou la figue, constituent une source non négligeable de calcium et peuvent être un complément aux produits

laitiers, voire se substituer à eux. D'autres comme les fruits secs, la châtaigne, l'avocat ou l'ail, sont d'excellentes sources de potassium qui diminue l'hypertension artérielle. Les cresson, brocoli et autres melons regorgent de vitamine B9 qui joue un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Leur richesse en fibres alimentaires, que l'on parle de la noix de coco, de l'algue, du concombre ou du chou, participe à la régulation du transit intestinal et à la prévention de l'hypercholestérolémie.

Éléments indispensables d'une alimentation saine, fruits et légumes jouent un rôle essentiel dans la prévention de nombreux cancers, en raison de leur forte concentration en composés antioxydants. Leur effet rassasiant, le sentiment de satiété que procure leur consommation permettent



également de stabiliser, voire de réduire les volumes d'aliments absorbés notamment en termes de produits transformés. Il est ainsi recommandé de manger entre 400 g (seuil minimal) et 800 g de fruits et légumes par jour, répartis entre les différents repas de la journée.

### Opération détox

Privilégiez des plats et des aliments faciles à digérer comme la salade de cresson ou de roquette, qui sont de très bons dépuratifs. De nombreux végétaux sont appréciés pour leurs propriétés drainantes et régénératrices. C'est le cas du chardon-Marie, un des plus cités à l'heure actuelle. Ils sont disponibles sous forme d'extrait fluide, de gélules ou de teinture mère que l'on trouve en pharmacie ou en herboristerie. D'autres plantes peuvent soulager le foie et la vésicule biliaire à l'instar du curcuma, du pissenlit, de l'orthosiphon ou du boldo, mais aussi dans la catégorie légumes, de l'artichaut ou du radis noir que vous retrouverez dans les pages suivantes. On peut également les mettre à son menu et/ou les consommer sous forme de tisane (en décoction ou infusion). Les 140 recettes répertoriées dans cet ouvrage vous permettront ainsi de joindre l'utile à l'agréable.

### L'ail

L'ail contient de nombreux antioxydants qui préviennent les maladies liées au vieillissement. Préférez-le frais, en gousse plutôt qu'en poudre, et cru plutôt que cuit, une cuisson prolongée diminuant l'efficacité de ses composés actifs notamment sulfurés. La consommation d'ail est aussi recommandée dans le cadre de la prévention des maladies cardio-vasculaires, entraînant une diminution des taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang.



## L'artichaut

L'artichaut est une excellente source de cuivre, et à un niveau moindre de magnésium, fer et vitamine B9. Ses feuilles, riches en fibres, stimulent le foie et la vésicule biliaire, favorisant ainsi la digestion et l'évacuation de la bile et la régulation du transit. Il est très bénéfique en cas de paresse ou d'engorgement du foie. Certaines études indiquent qu'il peut contribuer à diminuer le taux d'urée et de cholestérol dans le sang. Il est aussi diurétique et possède un fort pouvoir antioxydant. Attention, le goût amer des décoctions à base de feuilles d'artichaut peut rebuter.

## L'avocat

Certes, l'avocat est riche en matières grasses. Mais elles sont essentiellement constituées de gras insaturés (mono-insaturés majoritairement) considérés comme de « bons » gras pour la santé cardio-vasculaire.

Autre argument qui plaide en faveur de l'avocat, sa haute teneur en fibres insolubles, qui préviennent la constipation, et solubles, qui contribuent à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Il aurait également des vertus régénératrices pour le foie. C'est une source importante de vitamines B9 et K, mais aussi de cuivre et de

vitamine B6. Il peut être dégusté salé comme sucré.

## L'azuki

Au Japon, l'azuki est un aliment très populaire. Ce petit haricot, véritable star de la gastronomie nipponne, y est aujourd'hui la légumineuse la plus prisée après le soja. Ses bienfaits sont multiples. Sa forte teneur en minéraux, oligoéléments (phosphore, fer et magnésium) et vitamines en fait un mets incontournable en cas de fatigue passagère et de stress. Il facilite notamment le processus digestif et aide au développement de la flore intestinale. Il protège également le cœur et le système nerveux. Enfin, il aide à éliminer les toxines en stimulant les reins.



## La bardane

La bardane appartient à la famille des chardons. Ses racines sont utilisées pour leurs vertus diurétiques, sudorifiques, dépuratives et antiseptiques. Son champ d'action privilégié est la peau, ses petits et grands chagrins : furoncles, dartres, acné et eczéma.

## La betterave

Riche en fibres (celluloses et hémicelluloses) et en minéraux (fer, sodium, magnésium, potassium, calcium, zinc, cuivre, phosphore), elle stimule les intestins et favorise l'élimination des déchets. La betterave est aussi laxative. L'essentiel de l'apport énergétique de ce légume racine provient de ses glucides, constitués à 90 %

de saccharose, auxquels viennent s'ajouter en quantité négligeable des pentosanes, des hexosanes, du glucose et du fructose.

Sa teneur en vitamines B, notamment en acide folique (B9), fait d'elle une auxiliaire de choix pour lutter contre la fatigue, la perte d'appétit et l'anémie. Elle renferme également de la vitamine A, du bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) et de la vitamine C. Elle appartient au top 10 des légumes ayant le meilleur potentiel antioxydant grâce aux composés antioxydants, flavonoïdes et bétalaines, qu'elle contient, qui sont aussi les pigments responsables de sa couleur rouge foncé.

## Le bouleau

Feuilles, sève, bourgeons, écorce, tout est bon dans le bouleau.



La sève et les extraits de feuilles sont particulièrement réputés pour leur action dépurative. Ils purifient l'organisme en profondeur, favorisent l'élimination des toxines. Le bouleau est également réputé pour ses propriétés diurétiques. Il a aussi une action bénéfique en cas de rhumatisme, d'arthrose et de goutte. Il est utilisé contre les petites affections de peau. Ses feuilles sont riches en acide bétulique, en flavonoïdes (de type hyperoside et quercétine), en vitamine C et en potassium. Des cures régulières, de deux à trois semaines à chaque début de saison, permettent à l'organisme de se régénérer.

## La bourrache

La bourrache est une plante dépurative mais aussi diurétique, sudorifique et adoucissante. On l'utilise pour stimuler les fonctions des reins, dans le cas de cystite, de rétention d'eau mais aussi de rhumatismes et d'herpès. Elle est aussi très appréciable en cas d'affection des voies respiratoires (bronchite, toux, grippe).

## Le brocoli

Le brocoli contient un composé soufré, le sulforaphane, une substance phytochimique détoxifiante, antibactérienne et anticancéreuse. Il renferme de

la lutéine et de la zéaxanthine, deux composés antioxydants de la famille des caroténoïdes qui participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires. D'autres composés possèdent eux des propriétés laxatives. Le brocoli, peu calorique, est riche en fibres, qui stimulent le transit intestinal. Cette crucifère est également une importante source de provitamine A, de vitamines C, B9 (acide folique) et K. Composé à presque 90 % d'eau, il est riche en minéraux : potassium, calcium, phosphore et magnésium. Il apporte aussi de nombreux oligoéléments : fer, zinc, manganèse, cuivre, nickel, fluor, cobalt, iode et sélénium.



## Le céleri

Les feuilles et les racines du céleri possèdent des propriétés dépuratives, diurétiques, carminatives, cholagogues, stomachiques et toniques. Il est riche en nutriments, en antioxydants (vitamines K, B6 et C, potassium et sodium) et en fibres, l'idéal pour accélérer le transit intestinal et lutter contre la constipation.

Ses fibres sont mieux tolérées lorsque le céleri est râpé ou lorsqu'il est consommé cuit.



## Le chardon-Marie

Également connue sous le nom de chardon argenté, cette plante apprécie les sols secs et les climats chauds et ensoleillés. C'est un puissant cholagogue et cholérétique, sans doute un des meilleurs protecteurs et régénérateurs du foie connus. Sa principale substance active est la silymarine. Le chardon-Marie est préconisé dans le traitement des digestions difficiles – il stimule la production de bile et facilite son évacuation vers l'intestin – et à titre préventif, contre la formation de calculs biliaires. Il peut être un compagnon de la première heure pour prévenir ou traiter les désagrémentés générés par des agapes, alcoolisées ou non. On peut utiliser ses fruits séchés. Il est également disponible sous la forme d'extrait fluide, de gélules ou de teinture mère en pharmacie.

## Le chou

Le chou est un aliment énergétique, reminéralisant et tonifiant. Pauvre en calories, il présente une forte teneur en vitamines C, B1, A et E, en minéraux comme le potassium. Les composés soufrés qu'il contient, qui sont des anti-infectieux intestinaux réputés pour leurs propriétés dépuratives, favorisent l'élimination des toxines et des

déchets en drainant le foie et la vésicule biliaire. Le chou est souvent plus digeste cru que cuit. Dans ce dernier cas, pour assurer une meilleure digestibilité, le mieux est de le blanchir en le laissant 1 minute dans une casserole d'eau bouillante, à découvert.

### Le citron

Le jus du citron est un précieux allié pour traiter les insuffisances et paresse du foie ou de la vésicule biliaire. Son usage est ainsi très efficace en cas de digestion difficile. Il possède, entre autres, des propriétés stomachiques, apéritives, diurétiques et antiseptiques. Il est aussi riche en vitamine C et en cuivre.



### Le concombre

Le concombre fait partie des légumes les plus riches en eau. Cette dernière représente plus de 95 % de son poids. Ce qui en fait un légume particulièrement rafraîchissant à très faible valeur calorique. Il possède aussi de nombreux minéraux et oligoéléments comme le potassium. C'est une source de cuivre et de vitamine K. Sa peau est riche en antioxydants. Ces différentes propriétés font de lui un excellent dépuratif pour l'organisme. Il entre dans la composition de boissons particulièrement désaltérantes qui favorisent le drainage de l'organisme. Le concombre présente également un indice de satiété élevé.

### L'épinard

Riche en antioxydant comme la lutéine et la zéaxanthine, des composés de la famille des caroténoïdes, l'épinard est un précieux allié dans une cure détox. Il possède notamment d'importantes propriétés anti-inflammatoires. Il est une excellente source de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments (vitamines A, B9, K, cuivre, manganèse, magnésium, fer, etc.). Sa consommation est déconseillée aux personnes souffrant de calculs rénaux. À savoir : les épinards