

Le régime anti-toxines

Depuis quelque temps, vous êtes loin de vous sentir en pleine forme. Vous avez mauvaise mine et au fil des mois, la fatigue et les kilos superflus se sont installés. Celle-ci peut être due aux substances qui encrassent quotidiennement notre organisme.

Les symptômes

Certains symptômes peuvent être le signe d'un organisme " encrassé ". Dans la liste suivante, comptez ceux dont vous souffrez régulièrement. Plus leur nombre est important, plus vous avez besoin d'une " désintoxication ". Sachez toutefois que ces manifestations peuvent aussi révéler une pathologie plus grave. N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

- Sensation de fatigue, " coups de pompe ".
- Manque de concentration, baisse de tonus.
- Troubles du sommeil.
- Teint terne, cheveux en berne, ongles cassants, boutons.
- Digestion difficile, brûlures d'estomac.
- Ballonnements, constipation.
- Langue chargée, mauvaise haleine.
- Prise de poids récente.
- Cellulite importante.
- Maux de tête.

Les causes

En cause : les résidus métaboliques issus du renouvellement des cellules, de la lutte contre les infections, le tabac et l'alcool, la pollution, les pesticides, les divers additifs, mais aussi le stress et surtout nos menus déséquilibrés. Habituellement et à moins d'une pathologie rénale ou hépatique, le corps se « désintoxique » naturellement grâce à ses principaux organes dépuratifs, le foie et les reins.

Le premier remplit le rôle d'une véritable usine chimique en transformant les toxines que nous absorbons pour faciliter leur élimination. Il fabrique également la bile, nécessaire à la digestion des graisses, et contrôle la transformation des sucres. De leur côté, les reins sont chargés de purifier le sang en éliminant les substances nocives, telle

l'urée, et de réguler les échanges de sels. Véritable station d'épuration de l'organisme, ils filtrent ainsi près de 200 litres de liquide par jour.

« Mais, si l'on surcharge le mécanisme de la digestion, en particulier avec des aliments trop riches en graisses, les toxines s'accumulent, les organes purificateurs finissent par s'engorger et l'organisme, soumis à trop rude épreuve, affiche une baisse de tonus générale. Il faut alors s'accorder une pause santé en adoptant une alimentation légère, équilibrée et diversifiée pour ne plus « s'intoxiquer », explique le Dr Olivier Nordon.

Les bases de ce régime ?

Des fruits, des légumes, des céréales faciles à digérer et des ingrédients simples, mais savoureux, qui stimuleront vos fonctions d'épuration et remodeleront votre silhouette en agissant essentiellement sur la cellulite installée.

Composition

Pendant dix jours on ne consomme que des fruits citriques, du lait écrémé, du bouillon de légumes, des légumes cuits à l'eau, sans sel, du poisson maigre et des laitages à 0% de matière grasse. Pendant les 20 jours suivants, on suit le régime de stabilisation qui obéit à la règle des 4, 2, 1 = quatre portions de glucides, deux portions de protéines et une portion de lipides. IL est interdit de boire un certain temps avant et après les repas, ni pendant ceux-ci.

Ce régime est très utilisé par les naturopathes. La désintoxication aide en cas de maux de tête, allergies, arthrite, problèmes respiratoires et hormonaux.

Divers conseils

* Oubliez, pour un temps, le " prêt-à-manger " et les plats préparés. Ils contiennent des exhausteurs de goût et des conservateurs qui ne facilitent pas le travail du foie. Ils sont aussi souvent plus salés et plus gras que nos petits plats maison (si on ne noie pas ces derniers dans la sauce).

* Donnez du croquant à vos salades en les parsemant de pignons de pin, de graines de pavot ou de sésame grillées. Assaisonnez-les de sauce au yaourt (3 c. à soupe de yaourt brassé, 1 c. à soupe de jus de citron ou de pamplemousse, 1/2 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre), ou tout simplement d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre de cidre.

- Parfumez à l'envi vos mets avec des herbes aromatiques, de l'ail et de l'oignon frais, aliments détoxifiants par excellence.

* Mangez des fruits et légumes à volonté.

Quand vous avez un petit creux, n'hésitez pas à croquer une pomme, une carotte, quelques fraises... ou à prendre le temps de déguster un cocktail de fruits et/ou légumes frais. Peu caloriques, mais riches en antioxydants, ils remplissent l'estomac et leurs fibres facilitent la digestion. Vous pouvez éventuellement les acheter " bio " : ils

contiendront moins de pesticides. Dans tous les cas, choisissez-les très frais pour bénéficier de leurs vitamines, et ne les cuisez pas à outrance.

* Vous ne pouvez pas faire votre marché chaque jour ? Pensez aux surgelés qui vous permettront de savourer des produits de qualité, même hors saison.

* Evitez les excitants, en vous abstenant, si possible, de tabac, de café et de thé. Si vous êtes vraiment accro au petit noir, limitez votre consommation à une tasse par jour ou essayez le thé vert, riche en antioxydants. Enfin, plutôt qu'un verre d'alcool, dégustez un cocktail de légumes frais.

* Cuisinez léger.

A la vapeur, aux micro-ondes, au four, en papillotes. Les graisses sont digérées lentement et en dernier lieu. Elles encombrant donc plus longtemps le système digestif et leur assimilation coûte peu de calories à l'organisme.

* Détendez-vous !

Le stress modifie notre comportement alimentaire, mais il a aussi des conséquences métaboliques. Il accélère la fuite de magnésium, réduit la flore intestinale et augmente l'activité des radicaux libres (stress oxydatif).

* Prévoyez une bouteille d'eau par jour, soit 1,5 litre minimum, à boire entre les repas. Moins on s'hydrate, plus les toxines sont concentrées, donc plus elles sont difficiles à éliminer. Pensez également aux infusions drainantes et digestives.

Les aliments purifiants vedettes

Certains fruits et légumes regorgent de micronutriments purifiants. Découvrez ou redécouvrez-les, et n'hésitez pas à les mettre aussi souvent que possible à vos menus quotidiens.

- L'ail est un excellent protecteur du cœur et des vaisseaux. Il fluidifie le sang, fait baisser la tension artérielle et même le mauvais cholestérol. C'est enfin, un bon désinfectant intestinal. L'idéal serait d'en manger une gousse par jour. Utilisez-le pour parfumer vos plats. Afin de le rendre plus digeste, enlevez le germe, et afin de lutter contre la mauvaise haleine, croquez un brin de persil. L'ananas, riche en potassium et magnésium, est diurétique. Il contient, en outre, une enzyme rare, la broméline, qui favorise le drainage.

- L'asperge et la rhubarbe, gorgées de sels minéraux et de vitamines, elles sont très peu caloriques. Toutes deux favorisent la diurèse et l'élimination des toxines.

- L'artichaut, diurétique, est également un excellent dépurateur biliaire. Le citron, aide à combattre la fatigue grâce à sa richesse en vitamine C. Il régule le pH sanguin (taux d'acidité).

- Les choux, très peu caloriques (sauf celui de Bruxelles et le chou-rave) apportent des fibres. Mais attention, celles-ci, très fermes, irritent les intestins fragiles. Ces légumes sont riches en vitamine C (75 mg pour 100 g, ce qui suffit presque à couvrir nos besoins journaliers). Toutefois, leurs composés soufrés les rendent indigestes. Pour éviter ce désagrément, cuisez-les sans couvercle. Le chou de choucroute (saumure et coriandre, uniquement), est en revanche, bien mieux toléré. Redécouvrez-le.
- Le cresson et la roquette participent à la régénération de la flore intestinale, et donc au bien-être digestif.
- Le radis noir, le pissenlit et le fenouil sont des nettoyeurs parfaits. Ils stimulent les fonctions hépatiques et biliaires, et favorisent ainsi l'élimination rénale.
- Le poireau, cousin de l'oignon, contient une mine de fibres pour stimuler et purifier les intestins. Il est aussi diurétique et regorge de minéraux antioxydants.
- Les poivrons et le piment mobilisent et purifient les intestins.
- Le vinaigre de cidre, riche en minéraux et en enzymes, est considéré comme un très bon fortifiant et stimulant du métabolisme.