

# LE HEALTHY LIFESTYLE : 11 astuces détox : alimentation, sport et santé



Les petits gestes à adopter pour une détox en douceur, à votre rythme, et selon vos envies...

## 1/Alimentation :

Ici nous allons diminuer les aliments les plus lourds pour le corps, voir les supprimer pour un temps défini : café, thé noir, sucres ajoutés, alcool, tabac, produits industriels (plein de sucre, sel, colorants, conservateurs, additifs...). Avant de commencer un régime ou autre, simplement en allégeant certains aliments, afin d'aider le corps à favoriser l'élimination des toxines...

Attention de ne pas confondre détox avec régimes ; on ne cherche pas à maigrir mais à éliminer les toxines, pour une meilleure santé au quotidien et à augmenter son énergie. C'est une démarche préventive et d'hygiène de vie.

## 2/Flexi végétarien ?

Attention à la qualité de la viande et du poisson, on ne parle pas ici de végétarisme, mais de choix, de qualité du produit.



- Viandes : avantages : protéines, riche en fer, zinc, sélénium, vitamines B3, B6 et B12.

Inconvénients : assez grasses, mauvaises graisses, difficiles à digérer, hormones, OGM, attention au mode de cuisson (les grillades sont nocives ! haaa nos chers BBQ...)

- Poissons : avantages : protéines, vitamines, minéraux, oméga 3, moins gras que la viande.  
Inconvénients : poissons d'élevages (farines animales, pesticides, antibiotiques...).

Alors le sauvage ? Pollution au mercure et autres métaux lourds... Dans ce cas favoriser les petits poissons qui en contiennent moins (hareng, maquereaux, sardines, anchois)

## 3/ le bio, c'est bien :

Non ce n'est pas toujours trop cher, il faut apprendre à consommer différemment (on se met en cuisine, du fait maison, de toute façon on a déjà supprimé les produits industriels?! On achète local et de saison, au revoir les tomates et courgettes en plein hiver sans saveurs...). Le choix du bio : pour

diminuer les pesticides, hormones de croissances, nitrates, métaux lourds... des compositions plus équilibrées en gras, sucre et sel (mais pas toujours, il faut apprendre à lire les compo !)

Attention aux fritures ou grillades : les aliments brûlés ou carbonisés, sont des facteurs cancérigènes... On favorise donc les cuissons douces : à l'eau, vapeur, mijoté, cru ou à basse température. En cas de grillades ou fortes températures, on peut penser à l'huile de coco qui supporte mieux les fortes températures.



### **5/ une bonne hydratation : on boit de l'eau !**

Out : soda, alcool, café, thé noir, sirop ou jus de fruits industriels. On rappelle qu'une bonne hydratation, permet l'élimination des toxines, via la filtration des urines par les reins. Si les urines se concentrent, les reins ont du mal à faire leur travail d'élimination. Boire entre 1,5 à 2,5L est une bonne moyenne selon votre activité et votre poids. Par contre trop boire, fatigue les reins.

On favorise donc les tisanes, thé (verts, blanc ou rouge), les jus de légumes et smoothie maison, et l'eau.

Les plantes drainantes pour tisane : pissenlit, queue de cerise, reine des prés, ortie, fenouil, bardane, feuilles de cassis, feuilles d'artichaud. A éviter le soir avant le coucher. Et à faire sur une durée déterminée !

### **6/ Cap sur les fruits et légumes.**



Leurs louanges : des vitamines et minéraux à gogo, riches en eau et en fibres, favorisent une bonne digestion et un bon transit, et très riches en antioxydants (luttent contre le vieillissement cellulaire et le stress oxydatif !). On pense à favoriser le gingembre (coup de fouet !), le curcuma (anti inflammatoire et antioxydant !) et l'ail (antiseptique naturel).

On pense lors des changements de saison (printemps et automne), à la cure de monodiète et de jeun, je vous recommande fortement d'être, à ce moment-là, accompagné par un naturopathe qui

ciblera en fonction de vous la meilleure cure adaptée et si c'est le bon moment pour vous de le faire !

### **7/On se bouge**

C'est bien beau de diminuer les toxines mais encore faut-il les aider à sortir de notre organisme.... Et pour cela notre corps adore bouger :

Elimination des toxines par la transpiration (peau), l'air expiré (poumons) et pour ça, on fait monter le cardio, cela favorisera aussi une bonne circulation sanguine. Privilégier les sports avec une hausse du rythme cardiaque (running, sport en factionné, danse, vélo, sports d'équipe...)



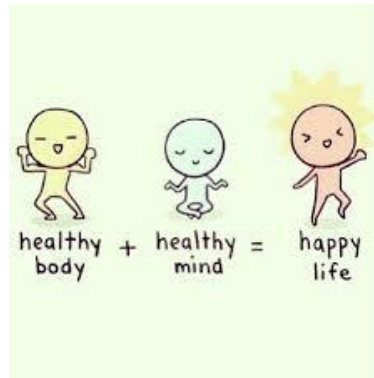
### **8/ Les méthodes douces**

Et pour les moins sportifs ou en complément, on peut faire des sports plus doux mais toniques (marche, yoga, Pilates, sports aquatiques...) Sans oublier des séances de sauna et de hammam, le massage et les drainages lymphatiques. Et oui il y a aussi de la détente dans la détox ;-)

### **9/le bon timing.**

1- mettre en place les changements au bon moment : nouvelles habitudes, sportives, alimentaires, peuvent entraîner de la fatigue donc on y va progressivement et pour ne pas se dégoûter... Idéalement au changement de saison, ou pendant les vacances (afin de préparer au mieux sa rentrée.)

2- le faire sur la bonne durée, au moins 21 jours jusqu'à 3 mois pour qu'une nouvelle bonne habitude prenne racines... Donnez-vous des temps de limites pour vous organiser, mettre en place et pratiquer. Renseignez-vous, par exemple, une cure alimentaire peut durer entre 24h à 3 semaines, mais une nouvelle habitude sport doit évoluer chaque mois avec des entraînements variés pour progressivement évoluer selon votre niveau !



### **10/On ne se prend pas la tête !**

La vie doit rester fun, donc on prend son temps pour mettre en place petit à petit les nouvelles habitudes, ne pas aller au-delà de ses limites, et surtout ne pas vouloir tout faire une seule fois ! Laissez-vous du temps pour découvrir, tester et intégrer ce qui vous convient, à vous-même et à nul autre ! Il n'y a aucune compétition, ni objectif, gloire à obtenir, seulement vous sentir bien dans votre être !

Choisir les options de facilités, faire le choix du moins difficile, de mettre la barre un peu moins haute, afin de l'atteindre avec plaisir et envie ! Cela doit toujours être un plaisir et non une contrainte ! Attention de bien choisir avant, afin de ne pas gaspiller, trop consommer ou jeter !

Et en bonus, n'hésitez pas à partager autour de vous, à en parler, on se motive davantage à plusieurs, et les moments de partages vous nourriront bien plus qu'une bonne salade même healthy!



### **11/ la détox digital ? On y pense aussi !**



Faire une pause de télé, téléphone, ordinateur, jeux vidéo, travail, réseaux et autres... Choisissez un moment, une durée et coupez tout ! Revenez à vous-même ! Qu'avez-vous envie de faire la maintenant ? Connectez-vous à vos envies, vos sensations ! Dormir ? Marcher ? Cuisiner ? Être avec vos enfants, des amis, ou votre conjoint ? Faire du tri chez vous, faire de la place et accueillir de nouvelles choses ?

Les idées sont infinies il faut juste leurs laisser un espace pour les cultiver... Faites vous confiance, en vous libérant la tête, vous vous reconnecterez à vous-même, à votre intuition, à votre mieux être.... Vous avez en vous-même la solution qui vous convient, soyez juste à votre écoute....



Aurore AITA, Naturopathe

[Lemeraude.org](http://Lemeraude.org)