



Easy Détox

Le Guide
Printemps 2024

Simplement Cru



LE GUIDE

Guide de la Détox – Semaine 1	3
Guide la Détox – Semaine 2	25
Guide de la Détox – Semaine 3	38
Journal Alimentaire	53
Quelle Formule Choisir ?	65
Les Formules Détox	66
Détox Personnalisée	67
Les Stars de la Détox	70
Calendrier des Conseils Quotidiens	74
Mes Gestes Détox	75
Les Fruits et Légumes de la Saison	76
Foire aux Questions	77

LE GUIDE

Guide de la Détox – Semaine 1	3
Guide la Détox – Semaine 2	25
Guide de la Détox – Semaine 3	38
Journal Alimentaire	53
Quelle Formule Choisir ?	65
Les Formules Détox	66
Détox Personnalisée	67
Les Stars de la Détox	70
Calendrier des Conseils Quotidiens	74
Mes Gestes Détox	75
Les Fruits et Légumes de la Saison	76
Foire aux Questions	77

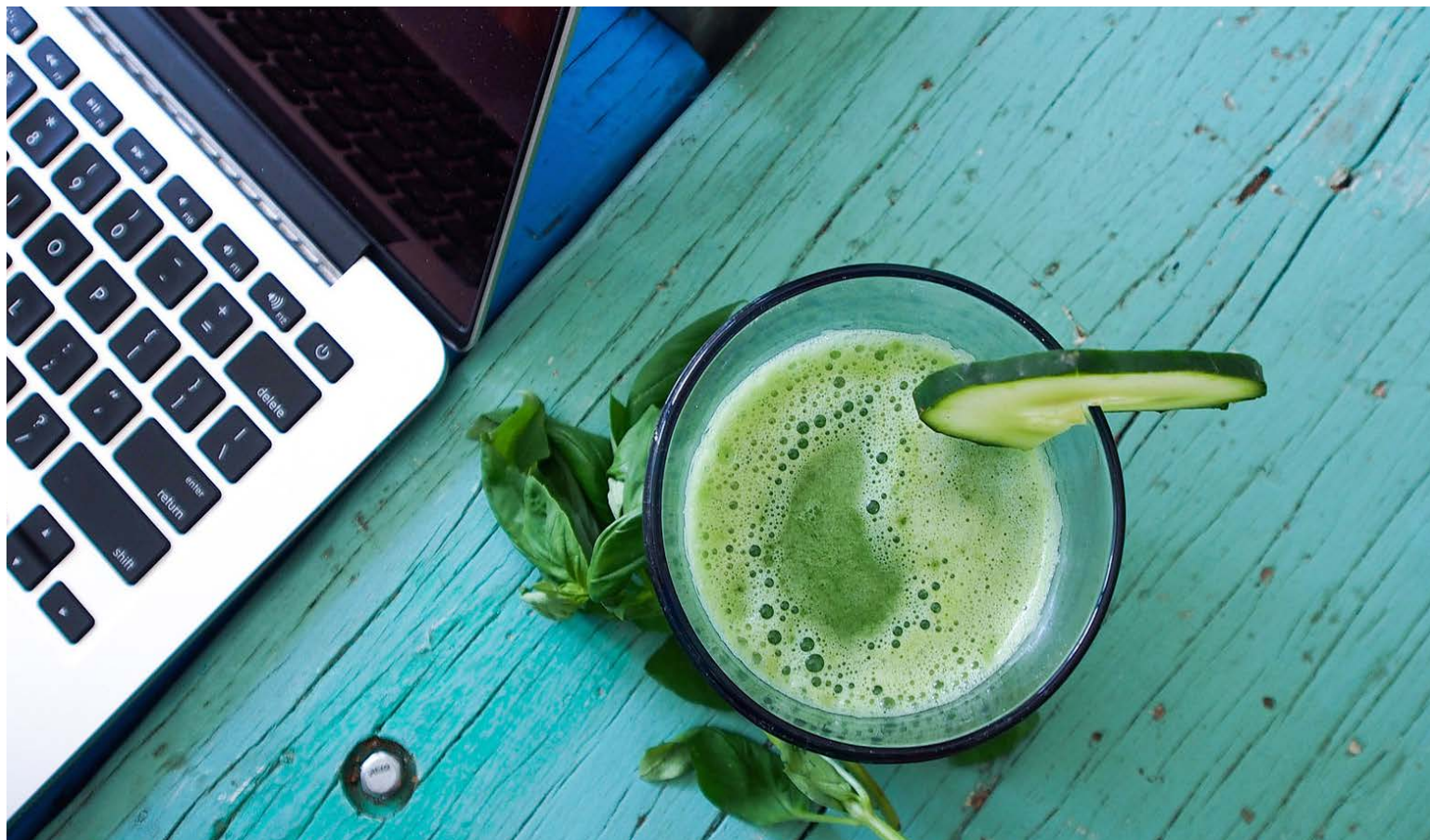


Easy Détox

Guide de la détox

Semaine 1 - Préparation

Supplement Cru



Ce livret est un des supports du programme en ligne Easy Détox de Simplement Cru. Il est réservé à l'usage exclusif des participants ayant fait l'achat de ce programme. En aucun cas il ne peut être prêté, donné, vendu ou copié sans autorisation préalable de l'auteur.

Droits d'auteur

Cet e-book est réservé à l'usage exclusif de la personne qui en a expressément fait l'achat. Toute reproduction, même partielle, traduction, diffusion et vente de la version électronique ou imprimée de cet e-book à une tierce personne sont strictement interdites sans permission préalable, écrite et signée de l'auteur.

Conditions de vente

Ce livre a été vendu sous la condition qu'il ne serait pas prêté, revendu, loué ou diffusé de quelque manière que ce soit sans la permission préalable et écrite de son auteur.

Première publication par Amy Webster, Simplement Cru, Mars 2014.

www.simplementcru.ch

info@simplementcru.ch

Responsabilité

Toutes les informations contenues dans le présent ouvrage sont destinées à informer et partager dans un seul but éducatif et ne peuvent servir de conseil médical. Ces informations ne devraient en aucun cas servir à diagnostiquer ou traiter un quelconque problème de santé. Elles ne peuvent se substituer à l'avis médical d'un professionnel. Votre santé résulte de l'ensemble de vos choix de vie. Un avis médical est recommandé lorsque vous changez vos habitudes alimentaires.

Si vous souffrez de quelconques symptômes, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé.

Copyright Amy Webster, Simplement Cru, 2014

SOMMAIRE

BIENVENUE	4
INTRODUCTION	5
Comment cela marche ?	5
Combien de temps faut-il prévoir ?	6
EXPLICATIONS	7
Qu'est-ce qu'une toxine ?	7
Les toxines – principales sources	7
Notre corps est notre bien le plus précieux	8
Détoxifier, pourquoi ?	8
Les organes d'élimination	9
Élimination et Détoxination	9
Détoxifier, comment ?	9
COMMENT SE NOURRIR	11
Les principes du régime Easy Détox	11
Les aliments qui permettent la Détox : On aime !	12
Les aliments qui empêchent la Détox : On évite !	12
Les herbes et suppléments qui soutiennent la Détox : en option	13
LES FORMULES	14
Formule 1 : EASY	14
Formule 2 : TOUT CRU	15
Formule 3 : TOUT JUS	16
QUELLE FORMULE CHOISIR ?	18
Pourquoi cela marche ?	19
Adapter la formule à son état et sa situation !	19
Augmentation des calories	19
S'ORGANISER, PLANIFIER	20
La semaine de préparation	20
Choisir les menus et dresser la liste d'achats	20
Préparer votre cuisine	21
Préparation et conservation des aliments	21

BIENVENUE



J'ai le très grand plaisir de vous accueillir au programme en ligne Easy Détox, conçu pour vous permettre de faire une cure de détox chez vous, tranquillement, avec les instructions et le soutien nécessaires.

Bravo d'avoir décidé d'investir en vous et en votre forme ! Une remise en forme par un programme de détox vous apportera de très nombreux bienfaits. Ce peut être pour vous une cure régulière ou l'occasion de vous orienter vers une hygiène de vie plus saine et d'en finir avec les mauvaises habitudes ! Félicitations !

Croyez-en mon expérience : avec la meilleure volonté du monde, il n'est pas aisé de réussir une détox en solitaire. Et tout le monde n'a pas les moyens ou le temps de partir en cure. Ce programme structuré vous aidera, vous soutiendra et vous motivera, étape par étape, à retrouver votre pleine forme en ce changement de saison!

Les changements de saison tels que l'équinoxe du printemps au 21 mars et l'équinoxe de l'automne au 21 septembre sont des moments propices au nettoyage interne et à la régénération cellulaire.

Amy Webster

Coach en nutrition, santé et bien-être

INTRODUCTION

Comment cela marche ?

Easy Détox est un programme de coaching en ligne. Les outils principaux sont les suivants :

- 🍃 les **messages quotidiens** que vous recevrez par email chaque jour pendant les 21 jours;
- 🍃 les **documents de base** que sont le Guide Easy Détox, les Recettes Easy Détox et le Journal Easy Détox – téléchargeables au format PDF depuis la page d'accès sécurisée Easy Détox ;
- 🍃 les **menus** et les **listes d'achats** pour chaque formule ;
- 🍃 les **fichiers audio** des conférences à écouter chaque semaine, téléchargeables au format MP3 ;
- 🍃 en bonus, diverses **fiches pratiques** pour vous aider ;
- 🍃 le **groupe Facebook** privé, sur lequel vous serez invité à vous rendre pour poser vos questions, et partager vos difficultés comme vos succès.

Pour disposer de tous ces outils, il vous suffit d'un accès internet pour recevoir vos messages par email, accéder à la page privée ainsi qu'au groupe Facebook. L'idéal est de disposer de cet accès pendant toute la durée du programme. Le programme vous propose trois formules à choix, afin de répondre à vos besoins spécifiques. Vous pouvez choisir de passer de l'une à l'autre en cours de Détox selon l'évolution de votre état et vos envies.

Des outils très détaillés vous sont fournis pour vous aider à établir une Détox sur mesure pour vous, ici et maintenant : des recettes, des conseils quotidiens de soin de soi et de gestion du stress, de l'inspiration – tout a été pensé pour vous. Vous apprendrez des nouveaux principes d'hygiène alimentaire et de vie qui vous guideront pendant de nombreuses années.



Combien de temps faut-il prévoir ?

Pour lire le matériel mis à disposition, compter 1-2 heures au début du programme, et prévoir 15 minutes chaque jour pour lire le message quotidien et remplir votre journal quotidien, plus 15 minutes pour visiter la page Facebook du groupe où vous pourrez échanger. Le temps passé sur ce forum dépendra de la fréquence et de la qualité des messages qui seront publiés et de votre propre besoin de partager et de poser des questions.

Ce guide vise à vous expliquer tout le processus de Détox et vous guider pour rendre ce processus le plus facile possible. Le lire dans sa totalité vous donnera les outils et la confiance pour aborder cette cure dans les meilleures conditions possibles. Bonne lecture et excellente détox !



EXPLICATIONS

Qu'est-ce qu'une toxine ?

Une toxine est toute substance ingérée par le corps mais que le corps ne peut pas utiliser. Il doit donc s'efforcer de l'éliminer et de s'en débarrasser.

Nous vivons dans un monde relativement toxique. En effet, que ce soit dans notre alimentation, notre environnement ou les nombreux produits de consommation que nous utilisons, nous sommes exposés de manière constante à une quantité de toxines qui, avec le temps, nuisent à notre pleine santé. Cette toxicité devient une forme de poison pour le corps. Certes le niveau de toxicité des produits répond aux normes officielles, mais ces normes ne tiennent pas compte de la quantité de produits et de la fréquence des expositions qui, additionnées, rendent la charge toxique beaucoup trop élevée.

Les toxines – principales sources

Tout d'abord dans l'alimentation : on y trouve de nombreux produits chimiques telles qu'additifs, arômes, colorants et conservateurs artificiels. La liste est longue. Les toxines proviennent également d'une alimentation trop raffinée, de l'agriculture intensive qui abuse des pesticides et autres insecticides, ou de l'élevage de masse qui continue de se développer dans des conditions déplorables. Aussi aujourd'hui on considère que trois grands groupes d'aliments sont à l'origine de nombreux troubles de la santé : les produits laitiers, le gluten des céréales, et les protéines animales.

Ensuite, les produits d'hygiène personnelle et domestiques courants nous exposent également à de nombreuses toxines. Il faut être très vigilant dans ses choix de consommateur pour éviter cette charge toxique qui souvent met à mal notre système endocrinien et attaque notre équilibre hormonal si précieux à notre santé. Les produits de construction, de fabrication, présents dans les objets de tous les jours, font de notre habitat et des lieux publics, de transport et de loisirs, des sources supplémentaires de toxines, de métaux lourds ou de matières synthétiques qui se transmettent à l'homme. Et ne parlons pas des ondes électromagnétiques et autres pollutions de l'air, de l'eau et de la terre auxquelles nous sommes constamment exposés.

De plus, les toxines peuvent être auto-induites par des dysfonctionnements du métabolisme, par les pensées ou émotions négatives, le stress ou autres comportements néfastes à notre bien-être. Ces toxines circulent aussi dans notre corps et se rajoutent à toutes les autres.

Ces mécanismes sont pour la plupart invisibles dans un premier temps, mais ils font leurs dégâts, et si nous n'y prenons garde, ils vont insidieusement créer un déséquilibre dans notre terrain tel que les maladies pourront s'y installer facilement, voire s'y proliférer.

Les toxines sont donc partout. Il est impossible de les éviter toutes, et heureusement, notre corps dispose d'un mécanisme de détoxification extraordinaire qui nous protège contre toutes ces agressions. Mais il tient à nous de soutenir notre

corps dans ses efforts de nettoyage et de diminuer la charge toxique sur notre corps autant que faire se peut.












Notre corps est notre bien le plus précieux

Le nettoyage de printemps (et d'automne) est souvent associé au nettoyage périodique de notre habitation, ou de notre voiture... et moins souvent à celui de notre corps. Et pourtant, ce corps que nous habitons et sans lequel cette vie serait impossible, nous n'en prenons pas assez soin. Nous n'en aurons qu'un seul durant toute notre vie et donc il me semble que c'est notre bien le plus précieux. Voici comment en prendre bien soin.

Détoxifier, pourquoi ?

De nombreux spécialistes, comme les rituels ancestraux de nombreuses civilisations, préconisent de mettre le corps et la digestion au repos de manière régulière, afin de permettre un nettoyage profond. Le jeûne n'est pas accessible à tous, mais aujourd'hui, la détox est devenue à la mode, et pour cause ! En quelques jours seulement, on peut réparer les dégâts causés par des mois de mauvaises habitudes, et se remettre sur la bonne voie !

L'idée de détoxifier (ou détoxiner) est assez simple. Il s'agit d'aider le corps à éliminer les toxines et les déchets accumulés au fil du temps et qui se manifestent par de nombreux symptômes différents qui deviennent chroniques et finissent par affecter notre qualité de vie :

-  Ballonnements, gaz et difficultés digestives ;
-  Constipation fréquente ou chronique, transit irrégulier ;
-  Sommeil difficile, non réparateur, réveil difficile ;
-  Excès de poids, ou difficulté à en prendre ;
-  Douleurs articulaires ;
-  Difficultés à se concentrer et rester alerte ;
-  Manque d'énergie, de tonus et de joie de vivre ;
-  Fringales fréquentes et incontrôlables, surtout le soir ; Cernes
-  sous les yeux, peau terne et pâle, langue jaunâtre ; Infections
-  et rhumes à répétition, système immunitaire affaibli ; Irritabilité,
-  sautes d'humeur, colère, dépression, désespoir...

La liste est longue et non-exhaustive. Selon certains spécialistes de la santé alternative, toutes les maladies et souffrances de l'homme sont le résultat d'un déséquilibre profond du corps et d'une accumulation de toxines. A mon avis, nous pouvons accéder à une qualité de vie bien supérieure, et même atteindre la pleine santé, si nous prêtons attention à tous les signes avant-coureurs d'un métabolisme mis à mal, en particulier d'une digestion inefficace.

Les intestins sont notre deuxième cerveau, certains prétendent qu'ils jouent un rôle même supérieur à celui de notre cerveau. En tous cas, les commandes sont certainement partagées entre les deux zones ! Ce qui est certain, c'est qu'un grand nombre de neurotransmetteurs est fabriqué dans nos intestins. La qualité de notre flore intestinale influence non seulement le fonctionnement de nos organes d'élimination, mais aussi de nos transmissions nerveuses, qui ont un impact sur notre être tout entier (circulation, digestion, humeurs, émotions, etc.)

Les organes d'élimination

Le corps a une capacité inouïe à supporter les agressions subies, et de trier, filtrer, transformer, nettoyer, et éliminer tout ce qui ne lui convient pas. Il dispose de plusieurs organes d'élimination qui jouent un rôle critique dans notre santé, en particulier les poumons, la peau, les reins et les intestins. En pleine santé, ces organes fonctionnent à plein régime et se chargent de tout ce nettoyage interne sans se manifester. D'autres organes filtrent et trient, comme le foie et la vésicule biliaire.

Élimination et Détoxination

Mais lorsque le système est surchargé par des années d'alimentation trop riche, trop grasse, trop sucrée, trop salée, et pas suffisamment d'apports en micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments, enzymes et électrolytes), alors il s'épuise et les fonctions vitales prennent le dessus sur les fonctions d'élimination.

Les poumons accumulent des déchets qu'ils ne parviennent plus à filtrer, les mucus chargés en toxines envahissent nos voies respiratoires ; le foie ne parvient plus à suivre et les toxines qui ne peuvent plus être éliminées sont stockées dans des cellules grasses, pour protéger le corps, ainsi le surpoids s'installe, avec sa cohorte de dysfonctionnements ; le pancréas ne parvient plus à produire suffisamment d'insuline pour accompagner le glucose dans les cellules, et stocke l'excès de sucre également dans les cellules grasses ; les reins se fatiguent et les intestins deviennent paresseux et ralentissent s'ils ne développent de sérieuses pathologies.

La seule solution, c'est d'aider le corps à éliminer toute cette surcharge toxique, en douceur, avec volonté et détermination. Il faudra pour cela réduire l'apport toxique, augmenter l'apport en aliments naturels et hautement digestes, aider le corps ainsi à détacher, circuler et éliminer ces multiples toxines. Il faudra aussi s'assurer du bon fonctionnement de nos organes d'élimination, car si la détox fonctionne mais que l'élimination est pénible, les toxines libérées risqueront de se réinstaller dans le corps, au prix de nouveaux inconforts et douleurs.

Détoxifier, comment ?

De tous les âges, les jeûnes ont joué un rôle important dans le maintien de la santé. Les cures et mono-diètes sont une autre manière de nettoyer en profondeur. De nombreuses méthodes sont efficaces, mais aucune ne convient à tous. Jeûne à l'eau, jeûne aux jus ou festival de jus, les options sont nombreuses. L'alimentation vivante offre une manière plus facile de détoxifier le corps sans risquer de manquer de nutriments essentiels. Elle est pure et propre, et aide le corps à éliminer les déchets, tout en conservant un bon niveau d'énergie ce qui permet de la suivre tout en continuant ses activités habituelles.

L'alimentation est sans nul doute la source la plus importante de toxines dans notre vie actuelle, en tous cas celle que l'on peut le plus facilement transformer. Même si les habitudes sont bien ancrées, et que la pression sociale est forte de se conformer à la norme, nous sommes au final les seuls maîtres de ce que nous mettons dans notre assiette et portons à la bouche.

Une cure de détox vise à éliminer, pendant une période déterminée, les plus grandes sources de toxines que sont l'alcool, le café et autres stimulants, les boissons sucrées, tous les sucres raffinés et lents (céréales, féculents), produits laitiers et protéines d'origine animale. Que vous soyez végétarien, végétalien ou carnivore n'y change rien : une cure végétalienne est la meilleure manière de nettoyer le corps en profondeur.

Plus spécifiquement, nous allons nous nourrir exclusivement de fruits et de légumes pendant la période de la cure. A quelques exceptions près, on évitera également les matières grasses afin de mettre, pendant au moins 7 jours, les organes de digestion au repos afin qu'ils puissent se régénérer.

La digestion va être allégée non seulement par le type d'aliments choisis, mais aussi par la forme de consommation. Ainsi nous allons privilégier les jus frais et les smoothies de fruits, légumes et surtout de feuilles vertes pour apporter au corps des nutriments qui régénèrent, soignent et guérissent (minéraux, vitamines, acides aminés) sous une forme prédigérée et bio-disponible, donc très faciles à assimiler par le corps. Les fruits et légumes frais et non transformés sont beaucoup plus efficaces pour nettoyer le corps que les poudres, compléments, herbes ou jus pasteurisés souvent préconisés. Ceux-ci peuvent servir d'accompagnements, mais l'outil principal réside dans la consommation de fruits et de légumes frais.

Toutefois, l'alimentation ne soigne pas tout et ne permet pas, à elle seule, d'éliminer toutes les toxines. En effet, nombre d'entre elles sont sécrétées par nos propres hormones dès qu'elles sont soumises au stress. Le stress, quelle qu'en soit la cause (danger ou risque réel ou perçu), nuit à notre santé car il génère de l'acidité et l'adrénaline qui en résulte envoie un surplus de glucose dans le sang. Il s'ensuit une cascade de réactions en chaîne indésirables. Aussi de nombreux conseils pour prendre mieux soin de son corps et de ses émotions font aussi partie de cette Détox !





COMMENT SE NOURRIR



Le programme Easy Détox a été conçu pour diminuer la charge sur vos organes digestifs et votre foie tout en vous apportant un niveau particulièrement élevé de nutrition. C'est un grand changement par rapport à nos habitudes. La plupart des gens consomment régulièrement des aliments denses et difficiles à digérer et pauvres en densité nutritionnelle. En conséquence, une grande part du travail quotidien de notre corps est consacrée à la digestion. Pendant ce temps, d'autres fonctions métaboliques telles que la croissance ou la réparation sont ralenties. Il en résulte une détérioration de nos organes et de nos fonctions métaboliques, qui se manifestent par toutes sortes de symptômes désagréables.

Le programme repose sur plusieurs piliers : alimentation allégée (fruits et légumes frais), une bonne hydratation, de l'exercice, des soins du corps et de l'esprit... car on ne se nourrit pas que d'alimentation énergisante, mais aussi de pensées positives, d'affirmations porteuses et d'émotions apaisantes.

L'hydratation est primordiale dans tout programme de nettoyage. Il est recommandé de boire 2-3 litres par jour (y compris les jus et smoothies). Vous pouvez aromatiser et bonifier l'eau en rajoutant de la poudre verte ou 1 à 3 gouttes d'huiles essentielles de menthe, grapefruit, fenouil et/ou citron par litre d'eau.













Les principes du régime Easy Détox

-  **Liquides avant tout.** Essayez de boire vos aliments le plus possible. Donc les jus, les smoothies et les soupes mixées ont la part belle pour nous ! Cela va énormément alléger la charge digestive, libérer de l'énergie et lancer le métabolisme en mode de réparation et d'élimination ! Visez 3 litres de boissons par jour, y compris l'eau et les tisanes, les jus et les smoothies. Mesurez !
-  **Du vert,** encore du vert, toujours du vert ! Cette catégorie d'aliments manque cruellement dans presque tous les régimes, et pourtant, les légumes à feuilles vertes fournissent une nutrition exceptionnelle pour très peu de calories. Ils sont aussi très alcalinisants, riches en minéraux et acides aminés, facilement accessibles et bon marché. Afin d'augmenter votre consommation de vert, visez à inclure des feuilles vertes dans tous les repas si possible. Je recommande de consommer au moins 1 litre de smoothie vert, jus vert ou de soupe verte mixée par jour durant la Détox. Compter entre 500g et 1kg de légumes à feuilles vertes par jour entre les smoothies, les jus et les salades.
-  Notez que le fait de **mixer les feuilles vertes** ou d'en extraire le jus nous permet d'absorber toute leur nutrition, car celle-ci est renfermée dans des parois cellulaires et cela demanderait de mastiquer très longtemps pour y accéder.
-  Des **légumes en abondance.** Les légumes apportent de nombreux minéraux et vitamines mais peu de calories. Privilégiez ceux qui sont très juteux et de saison.

-  Une **variété de fruits**. A consommer avant tout mixés aux feuilles vertes, car ainsi ils n'affectent pas le sucre sanguin. Privilégiez les fruits peu sucrés et consommez-les en modération si vous souffrez de fluctuations de glycémie. Un fruit est un snack parfait, surtout en déplacement. Les fruits représentent l'apport calorique idéal pour les sportifs, qui dépensent beaucoup, ainsi que pour les personnes qui cherchent à prendre du poids. Inversement, ceux qui cherchent à en perdre devraient limiter leur consommation et privilégier ceux qui ont un taux glycémique bas (citron, pamplemousse, pomme verte, myrtilles et autres baies).
-  **Peu/pas de matières grasses**. En ne consommant que des fruits et des légumes, on coupe l'apport en matières grasses et on épargne ainsi le foie et la vésicule biliaire. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez rajouter au régime de base des graines de chia ou de lin trempées, ou encore de l'avocat, si vous avez des besoins plus importants en calories (par exemple, activités sportives soutenues, prise de poids recherchée). Les graines de chia servent à réguler le sucre sanguin et contribuent à donner une sensation de satiété, donc n'hésitez pas à en inclure dans vos smoothies (sous forme de gel).





Les aliments qui permettent la Détox : On aime !

Parmi les fruits et légumes, certains ont un effet particulièrement favorable sur la détoxification, en soutenant le foie, facilitant la circulation des toxines et l'élimination et en réduisant les symptômes de détox. Assurez-vous d'en consommer tous les jours pendant la détox !

-  Tous les légumes à feuilles vertes (surtout roquette et menthe)
-  Les herbes sauvages et aromatiques (dents-de-lion, ortie, menthe, basilic, coriandre)
-  Les graines germées et jeunes pousses (moutarde, brocoli, alfalfa)
-  Les fruits frais (citrons, oranges, pamplemousse, mandarines, pommes)
-  Fruits congelés sans sucre ajouté (myrtilles, framboises, fraises)
-  Légumes (artichauts, brocoli, céleri, fenouil, choux et crucifères, betteraves, radis, raves, topinambours)
-  Condiments (gingembre, curcuma, aneth, cannelle, cumin/ carvi, cardamome, poivre de Cayenne, ail, oignon, origan, romarin, thym)
-  Poudres vertes ou d'herbes
-  Jus d'herbe de blé ou d'autres herbes
-  Les algues (kelp, spiruline, chlorella, algues bleues-vertes)
-  La stevia en feuilles ou liquide vert (si besoin de produit sucrant)
-  Les tisanes digestives, diurétiques, calmantes

Les aliments qui empêchent la Détox : On évite !

Les aliments suivants sont à éviter si l'on souhaite alléger la charge toxique sur l'organisme.

-  Le gluten : farines, pain, pâtisseries, etc.
-  Les produits laitiers
-  Les protéines animales (viande, poulet, poisson, œufs, charcuterie)
-  Les sucreries (toutes les formes de sucre à part les fruits)

- 🌿 Les huiles raffinées et toutes formes de matières grasses (sauf avocat, si besoin)
- 🌿 La caféine (café, thé, boissons sucrées), les alcools
- 🌿 Tous les produits raffinés ou préparés
- 🌿 Les graines et céréales
- 🌿 Les fruits séchés et les poudres de fruits (concentrés de sucre)
- 🌿 Les oléagineux (noix) et les graines (sauf graines de chia)
- 🌿 Le sel et les épices
- 🌿 Les allergènes (gluten, produits laitiers, soja, maïs, œufs, cacahuètes)
- 🌿 Les additifs, colorants et arômes artificiels
- 🌿 Tous les édulcorants et toute forme de sucre autre que des fruits (sauf stevia)

Les herbes et suppléments qui soutiennent la Détox : en option

Les herbes suivantes soutiennent la détox et ainsi vous pouvez en option choisir d'en faire une cure sous forme de gélules durant les trois semaines du programme (demandez conseil à un/e naturopathe et/ou votre pharmacien).

- 🌿 L'ortie (en poudre à saupoudrer)
- 🌿 La racine de bardane (en décoction)
- 🌿 Le chardon-marie (en teinture-mère ou en poudre à saupoudrer) La chlorella (en tablettes)
- 🌿 L'échinacée (en gélules)
- 🌿 Les algues bleues-vertes (en gélules ou liquide surgelé)



LES FORMULES

Le programme Easy Détox préconise la consommation exclusive de fruits et de légumes frais, sous différentes formes, afin de nourrir votre organisme en profondeur avec une nutrition facilement assimilable, tout en réduisant nettement le travail du système digestif et du foie.

Une attention particulière est portée sur les légumes à feuilles vertes en raison de leur richesse en nutriments bio-disponibles, dont la chlorophylle qui est régénérante et alcalinisante, de composition proche au sang humain et riche en magnésium.

Pour que chacun puisse trouver une formule adéquate à sa situation propre, trois solutions vous sont proposées à des niveaux de détox différents. Vous pourrez choisir la formule qui vous convient le mieux.








Formule 1 : EASY

Cette formule cru/cuit est la plus facile à suivre tout en offrant de bons résultats d'élimination. Elle permet aux personnes non habituées au cru, qui démarrent sur cette voie, d'éliminer en douceur en évitant les crises de détox. En effet, il suffit de conserver des légumes cuits vapeur, des soupes ou, en option, des céréales cuites tels que quinoa pour calmer le jeu et trouver le repos plus facilement. Vous trouverez quelques recettes de plats cuits qui soutiennent la détox dans le recueil de recettes.


EASY cru/cuit comprend des jus, des smoothies, des crudités, des soupes crues ou cuites, des légumes cuits vapeur, et si nécessaire des céréales cuites. Dans cette formule vous pouvez aussi, le cas échéant, rajouter des bons gras si vous avez besoin de plus de calories.

Nous vous recommandons toutefois, dans les trois formules, de tenter une seule journée TOUT JUS, au milieu de la semaine par exemple le mardi, ou tout autre jour qui vous convient. Et ce dans la mesure du possible bien entendu.



Ce que vous consommerez :

-  Des jus verts et smoothies verts – sans limite
-  Des soupes mixées, de légumes crus ou cuits à la vapeur si besoin
-  Des fruits et des légumes, crus ou cuits vapeur
-  Des smoothies de fruits seulement – en modération
-  Des jus de fruits seulement – en modération
-  Des matières grasses (graines de chia, lin, chanvre, avocat) – si besoin
-  Des céréales cuites (riz complet, quinoa, millet) – en modération

Les aliments à éviter durant la cure EASY:

-  Tous les aliments qui apportent des toxines (voir liste des aliments qui empêchent la détox, ci-dessus)

Objectifs de cette formule :

-  Consommer 300g-500g de feuilles vertes par jour
-  Consommer autant de fruits que nécessaire, entiers ou en smoothies, afin de maintenir un niveau élevé d'énergie et ne jamais avoir faim

- 🌿 Tenter de remplacer 1 à 2 repas par jour par des boissons mixées
- 🌿 Réduire les matières grasses (graines de chia, lin, chanvre et avocat)
- 🌿 Si vous mangez des fruits ou légumes entiers ou découpés, mastiquez très longtemps pour obtenir un effet similaire à la consommation d'aliments mixés.

Cette formule est pour vous si :

- 🌿 vous n'avez jamais essayé une cure de détox ;
- 🌿 vous n'êtes pas familier avec l'alimentation crue ;
- 🌿 votre hygiène de vie actuelle n'est pas idéale et vous pouvez faire mieux; vous êtes prêt à tenter 7 jours de fruits et légumes uniquement.

Formule 2 : TOUT CRU

Cette formule est sans doute celle qui convient au plus grand nombre, car elle offre une nutrition élevée, ainsi que les résultats le plus souvent recherchés : perte de poids, énergie, légèreté, etc. Elle est plus facile à suivre que la cure TOUT JUS, car elle propose de consommer en plus des fruits et légumes entiers, et un peu de matières grasses si nécessaire (pour ne pas perdre trop de poids ou pour ralentir les phénomènes de détox).

Si vous le souhaitez, vous pouvez prévoir 1-2 jours de formule TOUT JUS au milieu de la formule TOUT CRU si tout se passe bien pour vous, ou à l'inverse 1-2 jours de formule EASY si l'option TOUT CRU vous demande trop d'effort. Le but est de toujours être à l'aise dans la formule choisie !

Ce que vous consommerez :

- 🌿 Des jus verts variés – sans limite
- 🌿 Des smoothies verts variés – sans limite
- 🌿 Des soupes mixées – sans limite
- 🌿 Des fruits et légumes crus, entiers ou en salades
- 🌿 Des smoothies de fruits seulement – en modération
- 🌿 Des jus de fruits seulement – en modération
- 🌿 Des matières grasses (graines de chia, avocat) – si besoin

Les aliments à éviter durant la cure TOUT CRU:

- 🌿 Tous les aliments qui apportent des toxines (voir liste ci-dessus)
- 🌿 Les aliments cuits

Objectifs de cette formule :

- 🌿 Consommer 500g à 1kg de feuilles vertes par jour
- 🌿 Consommer autant de fruits que nécessaire, entiers ou en smoothies, afin de maintenir un niveau élevé d'énergie et ne jamais avoir faim
- 🌿 Consommer les feuilles et les fruits mixés de préférence
- 🌿 Limiter les matières grasses (graines de chia et avocat si besoin)
- 🌿 Si vous mangez des fruits ou légumes entiers ou découpés, mastiquez très longtemps pour mieux les digérer.

Cette formule est pour vous si :

- 🌿 votre hygiène de vie est déjà assez saine
- 🌿 vous visez des résultats ressentis et visibles
- 🌿 vous êtes prêt à transformer votre alimentation pendant 7 jours il vous faut juste la structure et la motivation pour y parvenir.

Formule 3 : TOUT JUS

Cette formule est celle qui apportera les résultats les plus marquants, car elle se restreint à la consommation de fruits et légumes liquides (soit jus et/ou smoothies). Se restreindre à des aliments liquides pendant plusieurs jours permet de soulager complètement les fonctions digestives et de donner le temps au corps de se nettoyer en profondeur.

Cependant, cette formule ne convient pas à tous. Plus vous allégez la digestion, plus les toxines vont se déplacer et chercher la voie de la sortie. Si vous en avez beaucoup à éliminer, cela peut s'avérer très désagréable. Mais si vous en avez envie et vous vous sentez prêt, alors tentez l'expérience.

N'hésitez pas à revenir à la formule précédente si besoin. Certaines personnes toutefois éprouvent un besoin irrésistible pour des aliments solides, qui peuvent être des crudités très légères comme céleri branches, fenouil, endive, chou, carottes (et concombres, tomates et poivrons à la belle saison).

Ce que vous consommerez :

- 🍃 Des jus verts variés – sans limite
- 🍃 Des smoothies verts variés – sans limite
- 🍃 Des soupes mixées – sans limite
- 🍃 Des smoothies de fruits seulement – en modération
- 🍃 Des jus de fruits seulement – en modération

Les aliments à éviter durant la cure TOUT JUS :

- 🍃 Tous les aliments qui apportent des toxines (voir liste ci-dessus)
- 🍃 Les aliments entiers, non mixés
- 🍃 Les aliments cuits

Pensez à inclure des graines germées dans vos jus et smoothies au même titre que les feuilles vertes. Et si vous le souhaitez, ce serait le moment propice pour faire une cure de jus d'herbe de blé. Attention car ce jus est un détoxifiant puissant qui peut créer des malaises chez certaines personnes sensibles ou chez celles dont la charge toxique et en métaux lourds est élevée. Allez-y en douceur avec des toutes petites quantités pour commencer, puis augmentez progressivement (1 c. à café, puis à soupe une fois par jour, jusqu'à 2 à 3 cl. 2 à 3 fois par jour).

Si durant cette cure, vous êtes pris de court et avez faim, mais ne disposez pas de boissons mixées ou de jus avec vous, alors consommez des fruits entiers ou des feuilles vertes, de préférence ensemble, et prenez garde de très bien mastiquer pour en faciliter la digestion.

Si vous êtes déjà bien aguerri aux cures de jus, vous avez l'option de faire, en milieu de semaine de tout jus, une journée de jeûne à l'eau ou simplement aux jus verts (sans fibres), mais seulement si vous en avez l'expérience et les capacités.

Objectifs de cette formule :

- 🍃 Consommer 500g à 1kg de feuilles vertes par jour
- 🍃 Consommer autant de fruits que nécessaire pour mixer avec les feuilles, afin de maintenir un niveau élevé d'énergie et ne jamais avoir faim
- 🍃 Consommer les feuilles et les fruits mixés sauf exception

- 🌿 Eliminer les matières grasses (sauf le gel de chia si besoin pour plus d'énergie)
- 🌿 Si vous mangez des fruits ou légumes entiers, mastiquez très longtemps pour obtenir un effet similaire à la consommation d'aliments liquides.

Cette formule est pour vous si :

- 🌿 vous avez déjà fait des cures de jus ;
- 🌿 vous mangez beaucoup cru et êtes prêt à passer à la vitesse supérieure ;
- 🌿 vous cherchez à obtenir le maximum de bienfaits de cette détox ;
- 🌿 vous cherchez à vous transformer profondément.



QUELLE FORMULE CHOISIR ?

L'idée de base est de rester souple et d'adapter votre détox en fonction de vos besoins et de votre expérience. Les formules rigides ont tendance à échouer rapidement. Le but est d'alléger votre digestion et donc permettre une détoxification, de la manière la plus facile pour vous.

Rappelez-vous ceci : dès le moment où votre choix est plus propre, plus "épuré", que votre alimentation habituelle, vous avez réussi !

Vous pouvez également passer d'une formule à l'autre selon vos envies et besoins, ou encore les mélanger, comme par exemple :

- 🌿 Jour 1 : Easy
- 🌿 Jour 2 : Tout Cru
- 🌿 Jour 3 : Tout Cru
- 🌿 Jour 4 : Tout Jus
- 🌿 Jour 5 : Tout Cru
- 🌿 Jour 6 : Tout Cru
- 🌿 Jour 7 : Easy

Voici les critères qui vous permettront de faire votre choix :

- 🌿 **Votre hygiène alimentaire actuelle.** Si vous mangez très sainement et beaucoup de cru depuis quelque temps déjà, votre corps n'aura normalement pas de peine à suivre 7 jours de formule TOUT JUS qui est la formule la plus poussée en termes de détox. Par contre si vous vous alimentez de manière assez classique, le simple fait de manger des fruits et légumes pendant une semaine sera une détox largement suffisante pour vous, qui va lancer un processus d'élimination qui sera déjà assez fort. Si la détox est trop forte, alors la formule EASY est recommandée avec quelques aliments cuits pour soulager les symptômes.
- 🌿 **Vos préférences.** Certaines personnes ne peuvent envisager une diète liquide pendant 7 jours. Dans ce cas là, la formule TOUT CRU convient parfaitement, car elle peut contenir autant de jus et de smoothies souhaités, mais laisser la place à une salade ou des crudités en soirée par exemple. A vous de jongler avec les différents choix ! Idem pour la formule EASY qui prévoit quelques aliments cuits en soirée par exemple, ce qui convient mieux à beaucoup de personnes.
- 🌿 **Votre disponibilité.** Le choix peut s'imposer si vous êtes en déplacement, ou que vous mangiez à l'extérieur à midi et que vous n'avez d'autre choix que de faire un écart et de manger une salade très légère et des fruits sur la formule TOUT JUS, ou qu'au contraire la seule manière de maintenir le cap soit d'emporter une grande bouteille de smoothie vert avec vous.
- 🌿 **Vos équipements.** Difficile de choisir TOUT JUS si vous ne disposez pas d'un extracteur à jus ou d'une centrifugeuse. Toutefois vous pouvez très bien envisager cette formule avec un blender-mixeur et ne préparer que des smoothies – cela restera une cure liquide optimale.

- 🌿 **Votre style de vie.** Sédentaire, sportif, étudiant, mère surchargée, professionnel en déplacement, selon votre style de vie vous pourrez choisir la formule la plus adaptée et la plus pratique.

Pourquoi cela marche ?

Manger, pendant une durée limitée, exclusivement des fruits et des légumes, le plus souvent mixés, apporte les bienfaits suivants :

- 🌿 Repos des fonctions digestives
- 🌿 Réduction de la charge sur le foie et la vésicule
- 🌿 Digestion facilitée
- 🌿 Elimination stimulée
- 🌿 Perte de poids lancée en cas de surpoids
- 🌿 Augmentation d'énergie
- 🌿 Moins de fringales et autres impulsions alimentaires
- 🌿 Reprise en mains de ses habitudes alimentaires
- 🌿 Augmentation des nutriments assimilables

Adapter la formule à son état et sa situation !

Si la détox devient inconfortable, faites un repas ou une journée de la formule précédente, en rajoutant des fruits et légumes entiers, ou cuits vapeurs, ou des céréales cuites en petite quantité.

Si vous êtes en déplacement ou en sortie au restaurant et ne pouvez vous organiser autrement, vous pouvez opter exceptionnellement pour un poisson accompagné de légumes cuits à la vapeur comme repas qui reste très léger.

Le plus important dans cette détox est de trouver la formule qui vous convient, et de la changer si besoin. Par exemple, si vous vous entraînez régulièrement ou pratiquez un sport d'endurance, souhaitez éviter de perdre du poids ou même en prendre, il est important de prévoir un apport calorique suffisamment important avec davantage de matières grasses et de protéines de qualité.

Augmentation des calories

Pour un apport supplémentaire en calories, graisses et protéines, quelle que soit la formule, pensez à intégrer les aliments suivants dans les quantités appropriées à votre situation :

- 🌿 Augmenter la quantité de fruits
- 🌿 Graines de lin (moulues), chia (trempées) ou chanvre (décortiquées)
- 🌿 Laits végétaux d'amandes ou de chanvre ou autres
- 🌿 Avocat et noix de coco (huile et chair)
- 🌿 Des oléagineux (amandes, noix, noisettes)

S'ORGANISER, PLANIFIER

La semaine de préparation

Une bonne préparation représente 90% du succès ! Afin de préparer au mieux le corps pour la semaine de détox, il est recommandé de lâcher les aliments contraindiqués, de manière progressive, durant la semaine de préparation. A vous de choisir dans quel ordre, selon vos préférences et habitudes, ou de suivre les instructions journalières qui vous sont proposées.

Beaucoup de cures n'offrent pas suffisamment de temps de préparation ou de transition. Easy Détox se veut facile à suivre, ainsi cette première semaine du programme est consacrée à l'allègement progressif de votre alimentation. C'est le moment de lâcher une chose après l'autre : l'alcool, le café, les céréales et hydrates de carbone, les produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs – à votre propre rythme afin d'être prêt à ne consommer plus que des fruits et légumes, crus et si besoin cuits, dès le premier jour de la Détox.

Si vous mangez très sainement, macrobiotique, végétarien ou végétalien, beaucoup ou exclusivement cru et non transformé, la semaine de préparation sera sans doute très facile pour vous car elle ressemblera davantage à vos habitudes actuelles.

La troisième semaine est tout aussi importante pour vivre une transition douce. L'idéal est de réintroduire les autres aliments ignorés durant la Détox de manière douce et progressive. Rien ne vous empêche d'ailleurs de prolonger la Détox si le cœur vous en dit et que cela se passe bien pour vous ! Prenez soin cependant de revenir à votre alimentation de choix tout en douceur.

Choisir les menus et dresser la liste d'achats

Pour organiser cette semaine de détox, vous devez choisir votre formule ou vos formules, sélectionner les recettes parmi celle du recueil ou d'autres recettes, établir les menus de la semaine puis enfin dresser votre liste de courses. Ces outils vous sont fournis dans le recueil de recettes. Un exemple de menu hebdomadaire pour chaque formule est fourni avec la liste des ingrédients.

Sur la base de la liste d'ingrédients, vous pourrez dresser la liste d'achat. Faites vos courses à l'avance, en une ou deux fois selon vos habitudes. Vous pourriez faire une commande en ligne pour certains ingrédients, à l'avance, et prévoir une sortie à la ferme ou au marché avant le début de la semaine. L'important est de faire en sorte que le samedi, premier jour de Détox, vous soyez prêt dès le matin avec tous les ingrédients nécessaires pour les 4 jours qui suivent, ou jusqu'à vos prochaines courses.

Prévoyez aussi d'acheter certains ingrédients à l'avance, tels que les bananes qui prennent 4-5 jours à mûrir ; les poires qui prennent 3-4 jours ; les graines germées qui prennent entre 5-10 jours à germer. Pensez à faire ces achats et les germinations à l'avance. Si vous prévoyez de l'herbe de blé, alors trempez les graines de blé dès le premier jour du programme pour en disposer durant la semaine de détox.

Préparer votre cuisine

Il est aussi important de préparer votre cuisine afin de rendre cette détox la plus facile possible ! Vous devez disposer d'un extracteur à jus (recommandé) ou d'une centrifugeuse (buvez dans ce cas le jus immédiatement), et/ou d'un blender-mixeur pour préparer les smoothies. Sortez vos appareils et disposez-les dans un endroit pratique et facilement accessible. Ayez les ingrédients principaux à portée de mains, la planche à découper, un bon couteau, etc.

Les extracteurs à jus recommandés: le [Vitaleo](#), le [Kuvings](#) ou l'[Angel](#) (ou équivalent). Les blenders recommandés : le [Vitamix](#) et le [Personal Blender](#)

Si vous disposez d'un extracteur à jus, vous pouvez préparer vos jus 24h, voire 48h à l'avance et les conserver dans des bouteilles en verre bien hermétiques, au frigo. Pensez à remplir les bouteilles à raz bord afin de retarder l'oxydation le plus possible. Ainsi de nombreuses bouteilles petites ou moyennes s'avèrent plus pratiques que les grandes.

Si vous utilisez une centrifugeuse, assurez-vous de consommer les jus immédiatement sinon ils vont s'oxyder très rapidement. En effet, ils ne se conservent pas sans détérioration nutritive importante.

Si vous disposez d'un blender-mixeur petit ou moins puissant que le Vitamix, suivez les conseils suivants : mixez les fruits mous et les liquides en premier, puis rajoutez les feuilles vertes que vous aurez découpées finement pour faciliter le travail de la machine. Mixez assez longtemps pour bien broyer les ingrédients.

Parmi les autres accessoires utiles pour une détox : un très grand verre de 4,5-5dl pour votre portion de jus ou de smoothie ; des bouteilles en verre ou des contenants en plastique avec couvercle vissé pour vous déplacer avec vos jus et smoothies frais ; du matériel pour germer des graines ; une essoreuse à salade.

Préparation et conservation des aliments

Ma recommandation est de faire ses courses en deux fois afin de disposer de feuilles vertes fraîches, car elles se conservent bien pendant 4 jours au frigo. Les feuilles et salades fraîches offrent une qualité nutritionnelle supérieure, et deviennent plus amères et moins tendres au bout de quelques jours, alors consommez-les rapidement.

Pour mieux les conserver, lavez vos feuilles vertes à l'eau claire et utilisez une essoreuse à salade pour les sécher, ensuite posez-les sur un linge pendant 30 minutes à l'air afin d'éliminer l'excédent d'humidité. Conservez-les dans des sachets en plastique ou enroulés dans du papier ménage dans le bac à légumes. Les légumes laissent échapper des gaz, évitez donc les boîtes ou sachets hermétiques.

Pour les fruits, gardez-les pour la plupart à température ambiante afin qu'ils mûrissent, dans des corbeilles ou plateaux, séparés et sans se toucher de préférence pour éviter les pourritures rapides. Consommez toujours les fruits les plus mûrs en premier.

Voici quelques conseils de préparation à faire en début de semaine pour vous faciliter la tâche :

- 🍃 Presser le jus d'une douzaine de **citrons** et conserver dans une bouteille en verre au frigo ou congeler dans un bac à glaçons
 - 🍃 Extraire le jus de plusieurs morceaux de **gingembre**, conserver de la même manière, à rajouter dans vos jus, smoothies et l'eau
 - 🍃 Préparer du gel de **chia** : tremper ¼ tasse de graines de chia dans 1 tasse d'eau, bien mélanger et conserver dans un bocal hermétique au frigo
 - 🍃 Nettoyer et découper des **crudités** variées (sauf le concombre) et conserver dans des sachets ou boîtes au frigo pour dépanner à tout moment
- Ayez beaucoup de **fruits frais** et mûrs à disposition !

Je vous souhaite une belle semaine de mise en place !





Easy Détox

Guide de la détox

Semaine 2 - Détox

Simplement Cru



Ce livret est un des supports du programme en ligne Easy Détox de Simplement Cru. Il est réservé à l'usage exclusif des participants ayant fait l'achat de ce programme. En aucun cas il ne peut être prêté, donné, vendu ou copié sans autorisation préalable de l'auteur.

Droits d'auteur

Cet e-book est réservé à l'usage exclusif de la personne qui en a expressément fait l'achat. Toute reproduction, même partielle, traduction, diffusion et vente de la version électronique ou imprimée de cet e-book à une tierce personne sont strictement interdites sans permission préalable, écrite et signée de l'auteur.

Conditions de vente

Ce livre a été vendu sous la condition qu'il ne serait pas prêté, revendu, loué ou diffusé de quelque manière que ce soit sans la permission préalable et écrite de son auteur.

Première publication par Amy Webster, Simplement Cru, Mars 2014.

www.simplementcru.ch

info@simplementcru.ch

Responsabilité

Toutes les informations contenues dans le présent ouvrage sont destinées à informer et partager dans un seul but éducatif et ne peuvent servir de conseil médical. Ces informations ne devraient en aucun cas servir à diagnostiquer ou traiter un quelconque problème de santé. Elles ne peuvent se substituer à l'avis médical d'un professionnel. Votre santé résulte de l'ensemble de vos choix de vie. Un avis médical est recommandé lorsque vous changez vos habitudes alimentaires.

Si vous souffrez de quelconques symptômes, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé.

Copyright Amy Webster, Simplement Cru, 2014

SOMMAIRE

CONSEILS DE BASE	4
PRENDRE SOIN DE SOI	5
Pratiquez une activité physique.....	5
Prenez soin de votre corps.....	5
Adoptez des rituels bienfaisants	6
Soutenez votre élimination	7
COMMENT VIVRE LA DETOX	8
Les symptômes de détox	8
Les fringales	8
L'entourage	9
Le manque de temps.....	10
Les imprévus.....	10
L'ennui.....	11
Les émotions	11
Le sabotage	12
LES STRATEGIES	13

CONSEILS DE BASE

Nous voici arrivés dans l'action, la semaine de détox a démarré ! Si vous avez suivi scrupuleusement tous les conseils de la semaine de préparation, vous êtes prêts : vos recettes et votre menu sont bouclés, les courses sont faites, vous n'avez plus qu'à les suivre à la lettre, chaque jour, et vous alimentez selon le plan.

Mais pour mettre toutes les chances de votre côté, suivez les conseils de cette semaine qui va être une expérience nouvelle pour vous. C'est l'occasion de mettre de nouvelles habitudes en place, ou en tous cas de les essayer !

Pour commencer, voici une liste de conseils pour mieux vivre la Détox :

- 🌿 **Buvez** au moins 2 litres d'eau par jour, entre les repas, surtout au réveil
- 🌿 Pratiquez la **gratitude**, le matin, le soir et avant chaque repas
- 🌿 Allez-y **doucement**, à votre rythme et ne vous **comparez** pas aux autres !
- 🌿 Soyez à **l'écoute** de votre corps et respectez ses messages
- 🌿 Soyez bien **détendu** durant les repas pour faciliter la digestion et la capacité de votre corps à absorber les nutriments
- 🌿 **Mâchez** bien vos aliments (qu'ils soient liquides ou solides !)
- 🌿 Pratiquez une **activité physique** afin de bouger chaque jour
- 🌿 Chaque jour, consacrez un moment pour prendre **soin de vous**
- 🌿 En cas de difficulté, **demandez de l'aide** sur le groupe Facebook
- 🌿 Si vous faites un écart, ce n'est pas grave ! Mais **n'abandonnez pas ! Dormez**
- 🌿 au moins 8 heures par nuit et de préférence avant minuit

Je sais, la liste est longue, et on pourrait rajouter beaucoup d'autres choses ! Mais le but n'est pas la perfection. Le but est d'améliorer son expérience, une chose à la fois. Ressentez ce qui vous parle le plus dans ces pratiques quotidiennes. Les journées sont bien chargées, mais le principal est de ressentir vos besoins et de choisir ce dont vous avez le plus besoin, ici et maintenant : dormir plus, vous détendre, avoir du plaisir, lâcher prise ? Choisissez puis mettez en pratique !

Pour vous inspirer, imprimez la liste « Mes gestes de détox au quotidien » afin de la lire tous les jours pendant la détox, et aussi après !

PRENDRE SOIN DE SOI

Comme mentionné précédemment, l'alimentation n'est pas l'unique source de toxines, ni le seul moyen pour les éliminer. Les pensées, les émotions et le stress sont autant d'autres sources qu'il faut soulager. Ainsi pour augmenter les effets positifs de votre détox, il est conseillé de prendre particulièrement soin de vous – et si possible de continuer à le faire en permanence !

Pratiquez une activité physique

Vous le savez, le mouvement est un élément indispensable pour atteindre la pleine santé. Depuis les années 1970, on sait que l'exercice réduit le risque de contracter de nombreuses maladies et aide à la perte de poids par une dépense plus élevée en énergie. Ce que l'on a appris plus récemment, c'est que l'activité physique, quelle qu'elle soit, aide à rétablir l'équilibre hormonal, nerveux et émotionnel. C'est aussi un antidote à la dépression. Quand on en prend l'habitude, on ne peut vraiment plus s'en passer tellement on se sent mieux ! Avez-vous déjà regretté d'avoir fait une ballade, par tous les temps, ou d'avoir plongé dans une piscine, et d'avoir ainsi surmonté les réticences initiales ? Pour ma part, jamais ! Je me suis toujours sentie mieux après !

Cherchez une activité qui vous apporte **du plaisir**, même s'il faut une petite dose d'effort, surtout au début, et que vous puissiez pratiquer régulièrement avec le même plaisir. La notion de plaisir est primordiale ! Que ce soit de marcher, seul ou accompagné, avec ou sans destination, de faire du vélo, de se déplacer autrement qu'en voiture, d'éviter les ascenseurs ou de danser chez soi sur une musique entraînante, tous les moyens sont bons pour bouger ! Inscrivez-vous à un club ou un fitness si cela peut vous aider, ou engagez un « Personal Trainer » pour créer cette habitude ! Après, ce sera devenu une routine réjouissante, je vous assure.

Pour ma part, je suis une adepte du yoga et de la marche depuis de nombreuses années à présent. J'ai toujours aimé bouger et pratiquer l'une ou l'autre activité une fois par semaine (dance, aérobic, gymnastique, natation, volleyball – dans mon passé). Mais il m'a fallu du temps pour découvrir ce qui me faisait vraiment du bien, et à présent, je pratique une heure tous les jours, soit de yoga, soit de marche, et le week-end je bouge dès que je peux. Le résultat est incroyable. Cette pratique régulière me permet d'habiter mon corps et de l'apprécier comme jamais auparavant. Dès que je sors de cette routine, mon bien-être diminue sensiblement.

Dans le cadre d'Easy Détox, nous vous recommandons de bouger 20-30 minutes par jour au moins, afin d'encourager la circulation, la transpiration et l'élimination. Le yoga, la marche et la natation sont des alliés précieux de toute détox, ainsi que le mini-trampoline qui permet de stimuler notre métabolisme sans effet secondaire sur les articulations, tout en agissant sur notre précieux système lymphatique.

Prenez soin de votre corps

Le corps est beaucoup sollicité durant la détox. Avec l'alimentation préconisée, le métabolisme se met au travail et commence le grand nettoyage interne. Les toxines vont commencer à circuler et à se diriger vers les voies de sortie, l'élimination prend de la vitesse, il se passe beaucoup de choses. Le moment est propice à certains soins qui aident tout ce processus et le rendent plus agréable.

Le brossage à sec de la peau est particulièrement recommandé. Il s'agit de brosser toute la surface de notre peau, à sec (donc avant la douche, la peau doit être bien sèche), au moyen d'une brosse à poils naturels. Ceci permet d'ouvrir les pores de la peau, notre plus grand organe d'élimination, afin de faciliter cette élimination par une action mécanique. A faire tous les jours durant la détox ! A lui seul, ce geste pratiqué quotidiennement a des effets durables sur la qualité de la peau et la décongestion de la cellulite, par exemple. Mais il constitue avant tout un moyen d'élimination.

Parmi les autres pratiques figurent le gratte-langue, qui permet d'éliminer les toxines accumulées dans la bouche, le sauna ou le hammam, à pratiquer en institut ou au fitness. Pensez aussi à vous faire masser, par un thérapeute ou un proche, pour à nouveau encourager et stimuler la circulation et l'élimination, tout en vous apportant une détente profonde très bienfaisante.

Adoptez des rituels bienfaisants

Il est aussi important de maintenir l'équilibre de notre état nerveux et de nos émotions. En premier lieu, prenez soin de votre sommeil : engagez-vous à dormir plus tôt que d'habitude durant la détox. Durant le sommeil les hormones de croissance travaillent à plein régime. En dormant plus longtemps et/ou plus tôt, vous aiderez la détox à redoubler d'effort durant la phase naturelle de nettoyage du métabolisme basal qui fonctionne pendant nos cycles de sommeil. Dormez au moins 8 heures par nuit et remplacez la télévision et les autres petits écrans digitaux du soir par un livre inspirant, une bougie et une tisane ! Les effets seront spectaculaires !

Pensez aussi au vieil adage qui dit que les heures avant minuit comptent doubles. Cette sagesse de mon enfance reste d'actualité, elle a été confirmée par différentes études sur la qualité du sommeil. Aussi mieux vaut se coucher tôt et se lever tôt que le contraire, le corps aura bien mieux récupéré car ces heures là correspondent aux rythmes naturels de régénération de certains organes.

Le stress est un autre sujet de grande actualité, tant nous somme nombreux à en souffrir, au quotidien. Le stress chronique est devenu la principale cause de nombreux dérèglements, tels que le surpoids, l'anxiété, la dépression, ainsi que la paresse digestive ou les dysfonctionnements intestinaux.

Gérez votre stress avec la pratique de petites méditations guidées, des affirmations positives, la gratitude pour tout ce qui est beau et bon dans votre vie, et toutes les techniques qui peuvent vous aider à lâcher prise, accepter et aimer ce qui est (le yoga, la pleine conscience, la méditation, la sophrologie, la relaxation, etc.).

Des lectures et des films pouvant vous inspirer dans ce sens sont nombreux dans le domaine du développement personnel. Ne vous en privez pas !

Le conseil le plus simple et applicable ici et maintenant est d'apprendre à stopper toute activité, et respirer profondément pendant quelques instants, afin de reprendre contact avec son corps. On ressent un mieux immédiat. A pratiquer souvent dans la journée !

Soutenez votre élimination

Vous pouvez aussi soutenir votre élimination en procédant à des lavements à la maison ou en prenant rendez-vous pour une hydrothérapie douce du colon ou irrigation colonique. La détox est un moment parfait pour lancer ce processus d'élimination de déchets très anciens, souvent collés aux parois de notre colon et responsables de nombreuses pathologies ou inconforts. Un hydrothérapeute pourra vous conseiller sur le bien-fondé de cette thérapie pour votre situation personnelle, et sur le meilleur moment de la suivre.

Si vous souffrez de nombreux symptômes de détox et que celle-ci n'est pas facile pour vous, il se peut que vos émonctoires soient en partie bouchés, ce qui a eu pour effet de renvoyer les toxines dans le corps, avec les symptômes que l'on imagine. Les symptômes habituels ne durent qu'un ou deux jours. S'ils persistent, il est recommandé de sérieusement envisager une hydrothérapie du colon, surtout avant de refaire une nouvelle cure. Bien entendu, toute démarche de ce type doit s'accompagner de changements sérieux dans son hygiène de vie pour apporter des résultats.



COMMENT VIVRE LA DETOX

Les symptômes de détox

De nombreux symptômes peuvent se manifester durant les premiers jours d'une détox, car la nouvelle alimentation, plus légère, digeste et allégeant la charge digestive, déclenche un processus naturel de déstockage et d'élimination depuis les cellules, dans les fluides corporels, pouvant entraîner des sensations désagréables, telles que :

- 🌿 constipation ou diarrhée
- 🌿 maux de têtes
- 🌿 irruptions cutanées diverses
- 🌿 fatigue et manque d'énergie
- 🌿 douleurs articulaires
- 🌿 nausées, voire vomissements, mais rarement
- 🌿 expectoration de mucus et congestion des voies respiratoires
- 🌿 irritations et sautes d'humeurs
- 🌿 état émotionnel plus fragile, envie d'abandonner

Ces symptômes seront plus ou moins prononcés selon le niveau de détoxification en cours dans votre corps. Par exemple, le sevrage d'une consommation quotidienne de café peut provoquer des maux de tête sévères pendant 2-3 jours. En règle générale, ces symptômes sont supportables et normaux, ils vont se dissiper et disparaître complètement, ou être remplacés par d'autres, en 2-3 jours. Inutile de paniquer, de traiter avec des médicaments ou autres pilules, le mieux est de faire confiance et laisser faire le corps qui, dans son infinie sagesse, est en train de guérir et réparer. Il faut bien que les toxines soient évacuées, c'est le but recherché, et cela peut générer des sensations désagréables. Alors patience et persévérance sont ici maîtres mots !

Le principal est de s'y attendre et d'accepter. Dans de nombreux cas, il n'y a pas ou peu de symptômes. Dans d'autres, ils sont plus marqués mais passagers. Dans de rares cas, ces symptômes perdurent au-delà de 48 heures. Dans ce cas, adaptez votre régime afin de ralentir la détox. Il n'y a aucune raison de souffrir, ralentissez plutôt votre programme. Plus vous alléger la charge digestive, plus la détox sera marquée. L'inverse est aussi vrai : il suffit donc d'ajouter des aliments pour ralentir la détox. Plus de fruits, plus de légumes, plutôt entiers, voire des céréales cuites comme proposé dans la formule EASY.

Aussi, notez que si la détox est vraiment inconfortable, il est possible que les organes d'élimination soient peu performants et entraînent ainsi une réabsorption des toxines qui n'ont pu être éliminées par le corps. Il faudra alors se concentrer, avec l'aide d'un naturopathe ou d'un autre professionnel de la santé, à la guérison des organes d'élimination, plus particulièrement par des séances d'irrigation du colon (cf. ci-dessus).

Les fringales

Si vous êtes sujet aux fringales, augmentez les quantités de jus et de smoothies, et/ou rajoutez des fruits entiers. Il ne faut pas avoir faim ! Boire un grand verre

d'eau et attendre 30 minutes avant de manger, car souvent cela suffit à faire passer la sensation. Par ailleurs, le gel de graines de chia et les tablettes de chlorella, ainsi que la cannelle, ont le pouvoir de réduire les envies de sucre et de féculents. Pensez donc à en consommer régulièrement si vous avez des fringales.

En anticipant la faim, et en s'organisant pour avoir de quoi la calmer, on prévient les écarts. Il faut aussi prendre conscience que la sensation qui est perçue comme une sensation de faim peut en réalité cacher d'autres émotions que l'on cherche à calmer ou enfouir en mangeant : la peur, l'inquiétude, l'insécurité, la déception, la tristesse ou encore la solitude, pour n'en citer que quelques-unes. Il est bien connu que dans notre société d'opulence mais de stress, on compense certains manques (émotionnels ou spirituels) par des excès (d'aliments ou d'autres substances addictives). Ces comportements nous rendent dépendants et nuisent progressivement et profondément à notre bien-être.

Tentez de tenir malgré ce qui vous paraît être la faim. Laissez au corps le temps de réaliser qu'il est suffisamment nourri. Apprivoisez la sensation de satiété. Appréciez même la sensation de vide qui se manifesterait peut-être, et qui est bien différente de la sensation d'être « plein et gonflé » - ce qui n'est pas une plénitude.

Ainsi, quand vous avez une fringale inexplicquée ou incontrôlée, ayez le courage de vous poser la question de savoir pourquoi. Quelle émotion cherchez-vous à camoufler ? Quels sont les vrais besoins que vous cherchez à combler ? Pourriez-vous trouver d'autres moyens de les satisfaire, autres qu'en mangeant (en général des aliments qui ne font pas du bien). Par exemple, en sortant vous promener, en discutant avec un proche, en prenant un bon bain, en méditant ou en lisant un livre inspirant ? Posez-vous la question en toute sincérité, la réponse viendra par elle-même.

L'entourage

Souvent la difficulté pour mener à bien une détox chez soi est le regard et le jugement des autres, en particulier des proches. Le mieux est de les prévenir de ses intentions et d'obtenir leur soutien. Expliquer à son partenaire, à ses enfants, que l'on a choisi de faire une cure pendant 7 jours durant lesquels nous n'allons manger que certains aliments, dans un but très précis. Si l'on se donne cette peine de bien expliquer le pourquoi, nos proches qui nous aiment vont nous soutenir dans cette démarche.

Dans un milieu critique, voire moqueur, ce sera difficile mais vous n'avez d'autre choix, si vous êtes déterminé, que de faire cavalier seul. Nous sommes seuls maîtres de notre destinée, et plus précisément, de notre santé et de notre alimentation.

Pour les parents qui préparent les repas pour le reste de la famille, la difficulté pourra être de résister aux tentations, ou de s'organiser avec tous les repas à préparer. Je vous conseille, durant ces 7 jours, de mettre en place des stratégies pour vous préparer au mieux : demander de l'aide à votre conjoint, organiser des sorties au restaurant pour le reste de la famille, les encourager à manger plus léger aussi durant ces 7 jours, etc. Pour éviter d'être tenté de manger ce que les autres mangent au repas commun, je vous conseille de vous nourrir avant en buvant un grand jus ou un grand smoothie, aussi vous n'aurez plus faim.

Vous pourrez alors partager le repas avec quelques crudités ou une salade de fruits. A chacun de trouver ce qui convient le mieux à sa situation familiale.

Certes, la semaine de cure est propice au repos et à la tranquillité, pas aux sorties et autres invitations. Ainsi l'organisation préalable sert aussi à mettre toutes les chances de son côté !

Le manque de temps

Faire une détox est normalement un grand changement d'habitudes, aussi cela demande plus de temps que de coutume, ce temps qui justement nous manque si cruellement. L'organisation est la seule solution. Il faut prévoir un peu plus de temps pour les courses et les préparations. Mais ce n'est pas un prix trop élevé à payer pour les résultats que vous allez en tirer ! Ce temps fait partie de l'investissement à faire en vous. Il faut aussi en prévoir pour rester inspiré, motivé, et partager avec le groupe. Mais souvent, le manque de temps est une excuse pour un manque de volonté et de détermination. Rappelez-vous, encore une fois, les raisons pour lesquelles vous avez décidé de faire cette détox et les objectifs que vous visez !

Souvent, pour libérer du temps durant cette aventure de trois semaines (et seulement 7 jours de cure qui passeront à toute vitesse !), il suffit de temporairement abandonner certaines activités moins prioritaires, même si elles sont importantes dans notre vie en général : sorties et visites, loisirs, restaurant, télévision, internet (sauf notre groupe de partage !), temps consacré à la famille, aux tâches domestiques, etc. Déléguez vos tâches, obtenez une aide d'appoint, sollicitez celle de votre conjoint et de vos enfants, reportez certains rendez-vous et remettez certaines tâches à plus tard ! Le monde ne va pas s'arrêter de tourner sans vous, et vous le retrouverez après la détox ! Vous avez choisi d'investir en vous et vous allez avancer dans votre expérience de vie, c'est sûr !

Les imprévus

Malgré la meilleure des préparations, des imprévus peuvent survenir. C'est la vie ! Une détox reste une expérience de vie, et le principe même de la vie c'est l'inattendu, car nous ne pouvons, fort heureusement, tout contrôler. Que faire si vous ne pouvez éviter une invitation, une visite, une sortie au restaurant ou un voyage d'affaires ? Si vous n'aviez prévu la panne d'un appareil, une malchance ou un coup dur qui vous tombe dessus ? Vous ne vous êtes pas bien organisé et vous manquez d'ingrédients ou d'ustensiles pour mettre votre plan en pratique ? Le système de soutien prévu s'avère inadapté, incompetent, bref rien ne va plus ?

Comme dans la vie, la seule manière de faire face est de s'adapter. A vous de refuser, ou d'accepter en maintenant votre cap, ou en faisant des concessions, ou d'abandonner. Vous ne vous êtes engagé qu'envers vous-même ainsi vous ne rendez de comptes à personne d'autre !

S'adapter n'est en fin de compte par sorcier. Faites du mieux que vous pouvez ! Changez de formule et incluez un repas cuit si besoin. Les meilleurs choix au restaurant, si les salades de fruits et/ou de légumes sont ternes ou inexistantes, seraient du poisson et des légumes cuits à la vapeur, ainsi vous ne feriez pas une trop grande entorse à votre détox. En cas de panique, vous êtes pressé, prenez des fruits entiers, achetez des smoothies en magasin (en Suisse la marque Innocent est vraiment bonne) ou des fruits et crudités sur votre chemin. N'oubliez jamais de boire beaucoup d'eau. Vous êtes invité, alors prenez un plat avec vous, qui vous convient, ou buvez votre jus ou votre smoothie avant, ainsi vous pourrez vous en sortir en ne faisant que grignoter. Ou annoncez la couleur et sirotez votre jus puis votre tisane pendant que vos amis mangent, cela ne change en rien le plaisir d'être avec des êtres aimés !

L'ennui

L'ennui est l'ennemi du bien, en tous cas lorsqu'il s'agit de maintenir le cap. En effet, l'ennui peut nous faire dévier facilement. L'ennui de ce que l'on mange, la lassitude de boire des jus ou smoothies peut se manifester fortement. Ici encore, il faut observer avec bienveillance. Prévoyez un maximum de variété pour éviter l'ennui gustatif, passez du TOUT JUS au TOUT CRU si l'ennui des boissons mixées vous tenterait de tout abandonner. Une formule n'est pas plus valorisante qu'une autre !

Restez à l'écoute et accordez-vous la souplesse, voire les écarts nécessaires pour maintenir la direction générale ! Le chemin sera un peu plus long, mais vous atteindrez tout de même la destination. Pour éviter l'ennui de la cure, prévoyez des activités stimulantes ou relaxantes, comme suggéré plus haut. Avec de l'exercice, une marche, un massage, une lecture ou une méditation, vous n'aurez pas le temps de vous ennuyer de cette aventure, au contraire ! Il est même possible que vous trouviez les 7 jours trop courts tant vous prendrez goût à vous habiter, vous écouter et prendre soin de vous, *pleinement*.

Les émotions

La détox ne se fait pas que dans le corps physique, avec l'entrée en circulation et l'élimination des toxines accumulées dans nos cellules. Elle se fait aussi dans notre corps émotionnel, qui lui aussi est chargé en toxines : ce sont les émotions négatives (ressentiment, jalousie, envie, colère, et j'en passe), les pensées néfastes (c'est trop dur, je n'aime pas ceci ou cela, cela n'en vaut pas la peine) ou encore les croyances limitantes (je suis nul, je n'y arriverai pas, je ne le mérite pas) qui nous sabotent, nous déstabilisent et souvent nous empêchent d'atteindre nos objectifs.

Ces émotions, ces pensées, ces croyances ont souvent été étouffées, ignorées ou profondément refoulées dans notre corps et nos énergies, sont inscrites dans nos cellules et sont en état de dormance. Une détox peut aussi remettre ces toxines en circulation, et c'est aussi le but recherché ! Ces pensées et émotions toxiques ne pourront nous quitter que si elles circulent à nouveau ! Ainsi il se peut que durant la détox, vous vous sentiez envahi par des émotions ou des pensées qui seront désagréables voire douloureuses. Ici aussi, le meilleur remède est d'observer et d'accueillir ce qui vient, sans jugement et sans exigence, dans la confiance. Cela aussi passera.

Soyez courageux, et si cela s'avère pénible, il faut oser partager et demander de l'aide. Notre groupe est aussi là pour cela ! L'entraide et la communauté sont des éléments programmés dans notre humanité et sont une grande source de force et de courage, alors ne les ignorez pas !

Le plus souvent ces phénomènes n'ont lieu qu'à petite dose, le sommet de l'iceberg qui émerge. Je me souviens d'une détox durant laquelle, au quatrième jour, je me suis mise à pleurer plusieurs fois sans même comprendre pourquoi. A une autre occasion, j'ai ressenti une spiritualité inouïe naître en moi, un amour inconditionnel que je n'avais jamais ressenti auparavant, ce fut une expérience profonde. Tout ceci peut être l'occasion de nouvelles expériences, d'un nouveau travail sur soi, de développement personnel ou de thérapie pour décharger les vieux bagages, éliminer les vieux schémas qui ne nous servent plus, et faire de la place pour le neuf ! Ici aussi, le soulagement sera énorme et le mieux-être manifeste.

Le sabotage

Vous serez sûrement tenté, à un moment donné ou un autre, de tout laisser tomber. Vous chercherez (et trouverez) des excuses et des justifications pour le faire. Et vous enfouirez peut-être des sentiments d'échec, de honte, de culpabilité en le faisant. Cela s'avérerait plus dur que prévu, des émotions inattendues vous bouleversent et vous choisirez de reprendre vos bonnes vieilles habitudes, plus rassurantes.

Tout ceci n'est que le fruit de votre ego, qui veut vous protéger, qui a peur du changement et n'a qu'un seul objectif : votre survie. Quand sa petite (ou forte) voix se fait entendre en vous, ayez le courage de l'identifier pour ce qu'elle est et faites le choix suivant : voulez-vous survivre simplement ou avancer réellement ? Souhaitez-vous expérimenter de vrais résultats ou vous protéger de la possibilité de vous transformer, car c'est déstabilisant ? En posant les questions ainsi, faites appel à votre cœur, à votre instinct profond, et remettez votre ego et vos soucis à leur place pour laisser émerger vos espoirs et vos rêves – car c'est eux qui sont vos vrais guides !



LES STRATEGIES

Voici des stratégies pour gérer les moments difficiles, surtout les symptômes désagréables de détox ou de sevrage des aliments addictifs.

- 🌿 Buvez davantage d'eau pour accélérer l'élimination des toxines
- 🌿 Respirez profondément, lentement ou énergiquement
- 🌿 Faites un lavement pour un effet immédiat
- 🌿 Brossez votre corps à sec avant la douche
- 🌿 Faites un sauna ou un hammam
- 🌿 Faites de l'exercice et transpirez le plus possible
- 🌿 Allongez la durée de votre sommeil et couchez-vous plus tôt
- 🌿 Détendez-vous avant les repas et quand la faim se fait ressentir Concentrez-vous sur vos objectifs et l'appréciation
- 🌿 Détournez votre attention par une activité qui vous fait plaisir

Au lieu de vous ruer sur un aliment « hors détox », préférez l'une des stratégies alimentaires suivantes pour surmonter cette tentation :

- 🌿 Passez de la formule TOUT JUS à la formule TOUT CRU
- 🌿 Passez de la formule TOUT CRU à la formule EASY
- 🌿 Préférez les légumes et les fruits à tout autre aliment
- 🌿 Rajoutez de bonnes matières grasses si besoin : avocat, chia, lin, chanvre
- 🌿 Versez un filet de bonne huile sur la salade si vous en éprouvez le besoin
- 🌿 Augmentez les quantités sur votre menu de jus, smoothies, crudités
- 🌿 Pour un apport calorique plus élevé, privilégiez les fruits, voire les noix

Enfin, quelques recommandations pour tenir le cap, dans la sérénité :

- 🌿 Observez votre ressenti à tout moment et notez-le
- 🌿 Remplissez votre journal alimentaire chaque jour de la cure
- 🌿 Restez motivé et concentré
- 🌿 Partagez les bons moments comme les moins bons sur notre groupe Cherchez et demandez de l'aide sans retenue aucune
- 🌿 Envisagez une séance privée avec votre coach

Voilà, je pense que vous avez de nombreux outils et trucs à disposition pour réussir cette expérience dans les meilleures conditions possibles. Maintenant, c'est à vous de jouer !

**Je vous souhaite une merveilleuse expérience !
Accueillez cette expérience inoubliable et résolument privilégiée!**

Bonne détox, du fond du cœur !



Easy Détox

Guide de la détox

Semaine 3 - Intégration

Simplement Cru



Ce livret est un des supports du programme en ligne Easy Détox de Simplement Cru. Il est réservé à l'usage exclusif des participants ayant fait l'achat de ce programme. En aucun cas il ne peut être prêté, donné, vendu ou copié sans autorisation préalable de l'auteur.

Droits d'auteur

Cet e-book est réservé à l'usage exclusif de la personne qui en a expressément fait l'achat. Toute reproduction, même partielle, traduction, diffusion et vente de la version électronique ou imprimée de cet e-book à une tierce personne sont strictement interdites sans permission préalable, écrite et signée de l'auteur.

Conditions de vente

Ce livre a été vendu sous la condition qu'il ne serait pas prêté, revendu, loué ou diffusé de quelque manière que ce soit sans la permission préalable et écrite de son auteur.

Première publication par Amy Webster, Simplement Cru, Mars 2014.

www.simplementcru.ch

info@simplementcru.ch

Responsabilité

Toutes les informations contenues dans le présent ouvrage sont destinées à informer et partager dans un seul but éducatif et ne peuvent servir de conseil médical. Ces informations ne devraient en aucun cas servir à diagnostiquer ou traiter un quelconque problème de santé. Elles ne peuvent se substituer à l'avis médical d'un professionnel. Votre santé résulte de l'ensemble de vos choix de vie. Un avis médical est recommandé lorsque vous changez vos habitudes alimentaires.

Si vous souffrez de quelconques symptômes, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé.

Copyright Amy Webster, Simplement Cru, 2014

SOMMAIRE

CELEBRER	4
Félicitations	4
Prendre note des progrès	4
Récompense	4
Continuer le Journal	5
Poursuivre ce chemin.....	5
TRANSITION	6
Objectifs de la semaine d'intégration	6
Reprendre en douceur – un jour à la fois	6
NUTRIMENTS.....	7
Les protéines.....	7
Les matières grasses	7
Les glucides	7
Les minéraux.....	8
Les vitamines	8
Autres micronutriments	8
ALIMENTS.....	9
L'eau	9
Les fruits et légumes	9
Les céréales.....	9
Les légumineuses	9
Les produits laitiers	9
Les produits raffinés et industriels.....	10
Les stimulants	10
Manger bio, local, de saison	10
PREPARATION CULINAIRE.....	11
COMBINAISONS ALIMENTAIRES.....	12
LE SAVIEZ-VOUS?.....	13
INTEGRER LA DETOX	14
PRINCIPES DE BASE.....	15

CELEBRER

Félicitations

En tout premier lieu, l'heure est à la célébration. Vous avez suivi le parcours de la détox pendant ces 7 derniers jours et, quels que soient la formule choisie, le temps et la régularité que vous avez pu investir, je vous félicite sincèrement. En effet ce n'est pas donné à tout le monde de pouvoir faire une telle expérience. Peurs diverses, manque de volonté, de discipline ou encore de confiance font que beaucoup de personnes n'envisagent même pas de tenter l'expérience.

Et pourtant, ce que vous venez de vivre est sans doute le premier pas (ou la continuation de votre chemin) vers le mieux-être. C'est en tous cas mon expérience. Lire des informations et comprendre les principes de la détox, s'y intéresser, c'est une chose. Mais les vivre dans son corps, ressentir de nouvelles sensations et rentrer ainsi en contact avec son moi profond, c'est très différent. Vous venez de marquer vos cellules avec une expérience qu'elles ne sont pas prêtes d'oublier !

A présent tout sera plus facile. Tout effort et tout sacrifice, si perçu comme tel, au niveau de votre corps, sera une **promesse de progrès**. A présent, vous savez et ressentez comment il faut procéder pour « remettre les pendules à l'heure ».

Prendre note des progrès

En second lieu, il faut prendre note des progrès. En ce moment vous êtes dans la phase euphorique et de ressentis positifs. Vous devriez ressentir une légèreté, une énergie et un mieux-être profond qui vont vous guider. Mais dans quelques temps, il est possible que les aléas de la vie fassent que vous preniez de la distance avec cette expérience. Vos écrits seront les traces de ce voyage. Bien entendu, il ne tient qu'à vous de retenter l'expérience seul, quand bon vous semble, vous disposez à présent de tous les outils pour vous guider. Mais c'est le journal de bord de ce voyage, à savoir votre journal alimentaire, qui pourra, en un seul instant, vous ramener dans le moment présent que vous vivez là, ici et maintenant.

Il vous sera infiniment précieux de pouvoir revenir sur les recettes qui vous ont plu et soutenu cette semaine, sur les sensations, bonnes ou mauvaises, qui vous ont habité et de redécouvrir comment cela s'est passé. Cette expérience vous permettra de recommencer avec confiance et sécurité.

Quelles sont les leçons que vous avez apprises durant cette détox ? Faites une liste de ces leçons, elles vous seront utiles tout le reste de votre vie. Et vous pourrez aussi en faire profiter votre entourage.

Récompense

Les résultats obtenus (perte de poids, ventre dégonflé, regain d'énergie, calme et paix intérieure, disparition de certains symptômes et/ou inconforts, sommeil plus réparateur, réveil naturel, etc.) sont tout autant de raisons de vous récompenser pour vos efforts. Ici le plaisir du corps et la détente (massage et soins) ou les loisirs (sortie sociale ou culturelle) ou toute autre chose qui vous fasse du bien s'imposent ! N'oubliez pas de vous faire plaisir, de sortir, de vous amuser, sans retenue, vous l'avez bien mérité !

Ce peut être aussi un achat longtemps convoité, ou un investissement pour maintenir le cap de la pleine santé, une formation qui vous permettrait d'avancer dans une direction ou une autre, la mise en place d'une nouvelle habitude saine. L'important est de donner un signe très clair à votre subconscient (et à votre ego qu'il a fallu dompter !) que tous vos efforts en ont valu la peine et que cette expérience peut être menée à nouveau sans crainte, qu'elle est positive et vous apportera de nombreux bienfaits ! Ce sera plus facile la prochaine fois !

Continuer le Journal

Bien sûr, vous vous en doutez, j'aimerais vous encourager à poursuivre la tenue de votre journal alimentaire. D'abord parce que, si vous l'avez tenu scrupuleusement, vous vous êtes rendu compte à quel point il est utile pour prendre conscience de ce que nous vivons et pour mieux nous connaître. Ensuite pour continuer à avancer vers cette pleine santé qui est un chemin de vie, pas un objectif final. Enfin, car la vie nous réserve de nombreuses surprises, bonnes ou mauvaises, qui affecteront notre mieux-être et qu'ainsi vous serez mieux préparé pour rebondir et avoir la force de rester à l'écoute de vous-même et de prendre soin de vous dans toutes les circonstances. La vie est un cadeau précieux qu'il nous faut choyer.

Poursuivre ce chemin






Enfin, j'aimerais vous encourager à poursuivre sur ce chemin. Une détox est l'occasion parfaite de revisiter ses habitudes et d'en adopter de nouvelles, pour de bon. Si le cœur vous en dit et que le corps en redemande ! Donc ce n'est pas la fin d'une détox mais le début d'un renouveau !



TRANSITION

Après votre semaine de détox, le but sera de retrouver une alimentation équilibrée, de préférence plus saine et plus propre que celle que vous pratiquiez avant, afin de réduire l'apport régulier en toxines. Ainsi ce sera peut-être l'occasion de conserver l'habitude de consommer un jus vert et/ou un smoothie vert le plus souvent possible. Je recommande ce type de repas dès le matin, après le jeûne de la nuit. C'est une belle manière de démarrer la journée avec l'énergie des protéines.

Objectifs de la semaine d'intégration

-  Apprécier les efforts consentis et les résultats obtenus !
-  Poursuivre le repos digestif encore un peu
-  Conserver certaines nouvelles habitudes
-  Eviter les aliments à potentiel toxique
-  Se sentir autonome et apte à faire et tenir de meilleurs choix alimentaires

Reprendre en douceur – un jour à la fois

L'importance de cette troisième semaine d'intégration et de transition est de laisser au corps le temps de terminer sa détox en douceur, et de réintroduire les autres aliments petit à petit. Il serait dommage de sauter à pieds joints dans un repas très riche qui par ailleurs vous assommerait. Cela enlèverait très vite les bienfaits obtenus.

Selon la formule choisie, il est recommandé de passer à la formule supérieure avant toute chose.

Si vous avez suivi la cure liquide TOUT JUS, soyez attentif à réintroduire les aliments solides doucement. Une phase de transition par une alimentation presque exclusivement crue durant cette semaine serait optimale. Pensez à manger des fruits et légumes en priorité !

Si vous avez suivi la cure TOUT CRU, vous pouvez réintroduire les bonnes matières grasses, ou attendre encore une semaine afin de permettre au foie et à la vésicule biliaire de poursuivre leur repos et leur régénérescence. Continuez à limiter les matières grasses les plus denses et riches telles que les oléagineux, mais la porte est ouverte aux avocats, olives ou graines de lin et de chia si vous les avez écartées. Une autre option est d'introduire des céréales cuites sans gluten.

Si vous avez suivi la formule EASY, vous pouvez aussi reprendre quelques bonnes matières grasses et poursuivre sur le chemin des céréales cuites avec légumes vapeur, toujours précédés de crudités, ou encore un poisson cuit vapeur si vous tenez aux protéines animales. Ici aussi, prenez le temps nécessaire cette semaine pour en venir à votre alimentation souhaitée dans votre quotidien.

NUTRIMENTS

Les protéines

Si vous êtes végétarien, sachez que les protéines sont amplement suffisantes dans le monde végétal pour autant que vous consommiez des feuilles vertes en quantité et chaque jour, ainsi que des algues, des noix, des graines et des légumineuses germées en général. Compléter votre alimentation avec des super-aliments tels que les poudres de protéines, la spiruline, les algues bleues-vertes.

Si vous continuez à consommer des protéines animales, soyez très vigilants sur la qualité (préférez le bio, le sauvage, et les élevages respectueux des animaux qui offrent des conditions de vie décentes et saines) et limiter la quantité. Consommer trop de protéines animales endommage notre appareil digestif et accélère notre vieillissement. Eviter par ailleurs les charcuteries et autres sous-produits animaliers trop gras ou trop raffinés dans la mesure du possible.

Le poisson reste préférable, car moins gras que la viande, ou avec un meilleur gras. Préférez le poisson de pêche sauvage ou de ligne, mais attention à la pollution généralisée des mers – ici non plus on n'évite pas les toxines.

Les œufs sont un aliment complet qui avait mauvaise presse pour la question du mauvais cholestérol. On sait aujourd'hui que les œufs sont un aliment très sain et très complet et à moins d'être végétalien, je ne vois aucune raison de s'en priver.

Les matières grasses

Les matières grasses de qualité sont indispensables, entre autres pour le bon fonctionnement de notre cerveau, ce qui peut être critique, mais aussi pour nos articulations et la qualité de notre peau. Il faut en consommer quotidiennement, mais en petite quantité. Les meilleures sources végétales proviennent des avocats, noix de coco, olives, graines de chia, lin, et chanvre riches en Omégas-3, ainsi que les autres graines, les noix, et les huiles végétales de première pression à froid.

Il ne faudrait jamais chauffer les matières grasses en général, car elles se détériorent à la chaleur. Celles qui sont les plus stables à la cuisson sont l'huile d'olive et l'huile de noix de coco.

Il est vraiment très important de distinguer les bons gras des mauvais, soit les graisses « trans » et hydrogénées issues de l'industrie, qu'il faut éviter à tout prix. Ces graisses oxydées nuisent vraiment à notre santé et sont cancérigènes. Bien entendu, toutes les formes de friture sont à éviter dans la mesure du possible, tout en sachant que l'exception ne fait pas la règle !

Les glucides

Ils constituent notre principale source d'énergie, sous forme de glucose. Tous les aliments en contiennent, surtout les fruits mais les légumes aussi. Le problème le plus fréquent aujourd'hui vient de toutes ces céréales raffinées qui constituent la part principale de l'alimentation occidentale, avec pour résultat un véritable désastre : la pandémie de diabète et des problèmes récurrents de résistance à l'insuline, état de pré-diabète qui guette tout un chacun si l'on en croit les taux élevés de sucre sanguin.

On pourrait aussi mentionner les candidoses et autres infections bactériennes qui se développent à merveille dans un terrain acidifié en raison des surplus de sucre dans le corps et l'utilisation abusive des antibiotiques. Ainsi le sucre, déjà décrié depuis longtemps, est l'ennemi de la santé numéro un à l'heure actuelle, et pour cause. Il dérègle les hormones et tout le système endocrinien et fait vraiment beaucoup de ravages en créant un terrain propice à la maladie. Et ici il ne s'agit pas que des sucres, mais de la plupart des hydrates de carbone.

Privilégiez les fruits, à manger quotidiennement, comme source principale de glucose. Vous en trouverez aussi dans les céréales et légumineuses germées, et ce sera amplement suffisant. Si vous ne pouvez éviter de consommer des pâtisseries et autres produits raffinés alors rappelez-vous seulement que c'est ce que l'on consomme la plupart du temps qui fait toute la différence. Un écart de temps à autre ne va pas faire couler le navire ! Mais soyez conscient de vos choix.

Les minéraux

Ceux-ci sont présents dans tous les fruits et légumes, mais particulièrement dans les légumes à feuilles vertes. Ainsi consommez-en tous les jours, sous toutes les formes, pour éviter les carences en magnésium en particulier ! Les algues aussi sont particulièrement riches en minéraux de toutes sortes, raison de plus pour les adopter.

Les vitamines

On en trouve dans tout le monde végétal, donc avec une consommation élevée de végétaux vous mettez toutes les chances de votre côté. Que vous soyez végétarien ou non, il est recommandé de surveiller la vitamine B12 et la vitamine D. La première provient surtout des protéines animales, mais la qualité de ces protéines aujourd'hui fait que même les carnivores connaissent de plus en plus de carences en vitamine B12, ainsi il faut surveiller. La meilleure prévention à mon sens est l'analyse du sang, à faire chaque année.

La vitamine D quant à elle manque cruellement, surtout en hiver en raison du manque de soleil. Il s'agit d'une autre vitamine à surveiller car certaines personnes ne la synthétisent pas et ainsi ont vite des réserves épuisées, ce qui se répercute sur le système immunitaire.

Autres micronutriments

Les oligoéléments, antioxydants, enzymes et électrolytes sont particulièrement riches dans l'alimentation vivante qui les préserve soigneusement, donc pensez à manger cru le plus souvent possible !

ALIMENTS

L'eau

L'eau est un nutriment, c'est même le nutriment le plus important pour le corps humain. Elle permet d'hydrater les cellules, de faire circuler les nutriments et d'éliminer les déchets. Sans renouveler l'eau qui occupe plus de 60% de notre corps, nous ne pouvons nous maintenir en bonne santé. Boire devrait être le premier geste santé, avant tous les autres.

Les fruits et légumes

A consommer en abondance, bien plus que les 5 portions par jour ! Crus d'abord, cuits vapeur ensuite ! Les choisir mûrs le plus souvent possible. Sans limites ! Plus de légumes que de fruits, surtout les légumes à feuilles vertes, riches en minéraux et acides aminés bio-disponibles.

Parmi les légumes, privilégiez :

- les crucifères pour leurs antioxydants et leur soufre aux propriétés anticancéreuses (tous les choux, brocoli, rutabaga)
- les légumes colorés aussi riches en antioxydants et vitamine C (carotte, courge, tomates, poivrons rouges, jaunes ou oranges)
- les aliments riches en soufre pour leurs propriétés détoxifiantes et anti-infectieuses (oignons, ail, radis)

Les céréales

A consommer beaucoup moins souvent que les fruits et légumes, de préférence ceux sans gluten (cette colle qui représente une catastrophe pour la plupart des intestins) : le riz complet ou sauvage, le quinoa ou encore l'amarante et le millet. Pensez à les faire tremper non seulement pour les faire germer et les consommer crues, mais aussi avant de les cuire. Le sarrasin est aussi une bonne option.

Il est conseillé pour une bonne santé d'éviter le blé et le pain, surtout de production industrielle, mais le pain complet riches en graines, ou le pain au levain fait maison reste un aliment qui présente un certain intérêt si tel est votre choix.

Les légumineuses

Celles-ci constituent une source intéressante de nutriments, surtout de protéines et glucides pour les végétariens, et aussi de fibres alimentaires, si vous les supportez bien. Vous pouvez les manger crues, germées, ou en plus les cuire à la vapeur. Les plus intéressantes sont les lentilles, les haricots mungo et azukis, ainsi que les pois chiches.

Les produits laitiers

A consommer le moins possible ! Ils constituent une autre catastrophe pour les intestins humains, même si on les tolère bien.

Le lait de vache, riche en hormones de croissance pour cette espèce, est destiné aux petits veaux qui vont multiplier leur taille dans la première année de vie beaucoup plus que les petits humains. Ils sont à éviter si vous souffrez d'allergies, de problèmes d'attention ou encore de dépression.

Si vous ne pouvez vous en passer, alors privilégiez les fromages de brebis ou de chèvre, ou le fromage au lait cru, des alpages. Les yaourts bios présentent aussi un intérêt pour autant que leurs probiotiques issus de la fermentation soient encore bien présents, ce qui est discutable.

Les produits raffinés et industriels

Les remplacer le plus souvent possible par des aliments complets. Raffinés, ils sont dépourvus d'une partie intéressante de leurs nutriments, et à ce titre ils sont moins bien assimilés par le corps et déséquilibrent le métabolisme.

Eviter les plats préparés industriels, et les fast-foods ! C'est pratique, cela plaît, mais ces plats offrent des calories vides souvent chargées en produits chimiques pour mieux se conserver ou mieux nous amadouer et nous accoutumer. Quelques heures seulement après les avoir consommés, la faim nous gagne à nouveau car ils ne nourrissent par nos cellules, en raison du peu de nutriments bio-disponibles.

Tous les produits de synthèse fabriqués dans des laboratoires chimiques (tels que les édulcorants artificiels comme l'aspartame et le saccharose, que l'on trouve dans les produits de régime pauvres en calories comme le coca light, ainsi que les colorants artificiels) ne sont pas des aliments. Ils doivent être évités à tout prix car ce sont de véritables poisons qui tuent à petit feu...

Les stimulants

Le café et le thé noir sont des stimulants qui déshydratent le corps et fatiguent nos glandes surrénales ce qui résulte en fatigue chronique et épuisement. Si cette addiction est bien installée, essayez de prendre le temps du sevrage avec des succédanés, et remplacez si possible par des tisanes ou élixirs de plantes sauvages. Ce n'est pas facile car cette addiction est ancrée dans notre mode de vie, mais il faut en être conscient.

La question de l'alcool est aussi un bastion qu'il est pratiquement impossible de déloger ! Privilégiez le vin rouge, riche en antioxydants (2-3x par semaine pour les femmes, 4-6x pour les hommes) si vous y tenez, mais si possible éliminez tous les alcools forts qui sont concentrés et font beaucoup de dommage dans le corps. Encore une fois, l'exception n'est pas coutume et je suis aussi d'avis qu'il faut se faire plaisir, tant que cela reste dans la modération et l'exception quand il s'agit de produits qui nuisent à notre santé.

Manger bio, local, de saison

C'est une belle idéologie mais qui est difficile à tenir pour les crudivores qui auraient peu de diversité dans nos contrées en hiver. En tous cas, mieux vaut le local que le bio qui vient de loin, car les nutriments se détériorent avec les distances et le temps. Local le plus possible, mais sans négliger les fruits tropicaux, pour le plaisir et les vitamines. Ainsi en second choix, légumes ou fruits importés, bio ou pas, je dis oui, parce que cela soutient mon choix de vie.

PREPARATION CULINAIRE

En alimentation vivante on découvre des modes de préparation culinaire qui rendent les aliments plus digestes, ainsi je vous encourage à les découvrir et les pratiquer dans votre quotidien, même si vous n'adoptez pas le cru à dose élevée : la germination et la fermentation.

Toutes les germinations offrent une nutrition dense et très pauvre en calories, tandis que les produits fermentés entretiennent notre flore intestinale et à ce titre sont des précieux alliés de notre santé (choucroute crue, miso, kimchi, kombucha, kefir).

Les modes de cuisson les moins nocifs sont la cuisson vapeur, ou le four à basse température – il faut éviter de surchauffer les aliments, surtout les matières grasses instables qui endommagent nos cellules et nos organes. Inutile de préciser que la friture ou la grillade, en raison des températures très élevées, sont les modes de cuisson les plus nocifs.

Les modes de conservation : si on ne peut manger des produits frais, la congélation est la forme de conservation la moins nocive (en cru, on prône la fermentation et la déshydratation pour mieux conserver, ce sont des techniques ancestrales). Mais évitez tous les produits industriels et boîtes et conserves qui n'ont plus beaucoup de nutriments à offrir.

Enfin, parmi les bonnes habitudes que vous pourriez conserver de cette détox figurent la préparation des sauces à salade avec des légumes et des fruits, et moins de matière grasse, ou encore la diminution du sel et l'utilisation d'épices et d'herbes aromatiques pour donner de la saveur aux plats.



COMBINAISONS ALIMENTAIRES

Pour entretenir une digestion efficace, surveillez vos propres sensibilités intestinales. Notez les aliments que vous supportez bien, et ceux qui vous posent un problème. Évitez ces derniers pour vous sentir mieux. Essayez plus tard car tout ceci peut changer !

Profitez de cette fin de détox, durant laquelle vous avez consommé exclusivement des aliments hautement digestes, pour introduire ceux qui sont suspects un à la fois, car vous aurez ainsi une réponse très claire et vous saurez si l'aliment suspect vous est effectivement indigeste. La meilleure solution est d'éviter ces aliments, en tous cas pendant une certaine période, quelques mois, avant de les réessayer à nouveau. En effet, les intestins se transforment et peuvent guérir et redevenir plus efficaces !

Les principes de base, pour les personnes qui ne souffrent pas de pathologies intestinales particulières, sont les suivants :

- Boire entre les repas pour ne pas diluer les sucs digestifs
- Commencer par le cru pour l'apport en enzymes digestives
- Ne pas mélanger protéines animales et glucides au même repas, si possible
- Manger les fruits seuls, pour la plupart, ou avant les repas
- Les feuilles vertes se mélangent à tout.

Pour les autres principes, consultez la fiche technique sur les combinaisons alimentaires.



LE SAVIEZ-VOUS?

- 🍃 Commencer chaque repas par des **crudités** évite le phénomène de leucocytose (élévation soudaine de globules blancs dans le sang), réaction à une infection, qui épuise le corps.
- 🍃 Cuire les aliments à plus de 42 °C détruit les **enzymes** digestives si précieuses, comme la vie de tout être.
- 🍃 Boire pendant les repas dilue les **sucs digestifs**, ce qui rend la digestion moins efficace.
- 🍃 Manger des fruits en fin de repas augmente les risques de **fermentation** dans les intestins.
- 🍃 Les **protéines animales** peuvent mettre jusqu'à 72 heures avant de quitter notre organisme, temps durant lequel elles putréfient dans nos intestins.
- 🍃 300g de chou plume ou de brocoli offrent autant de **protéines**, et de bien meilleure qualité, que 60g de bœuf, pour la moitié des calories.
- 🍃 Nos intestins, riches en **neurotransmetteurs** et autres cellules nerveuses, constituent notre deuxième cerveau.
- 🍃 **L'acidité** et l'excès de **sucre** dans le sang sont le siège de presque toutes les maladies.
- 🍃 Les cellules cancéreuses, et de nombreuses **bactéries**, se nourrissent de sucre et vont donc se multiplier avec tout apport alimentaire sucré.
- 🍃 **Seul le corps sait guérir** : notre rôle est de soutenir notre corps dans ses efforts, par une hygiène de vie saine.

INTEGRER LA DETOX

Si c'était votre première détox, sachez que ce ne sera pas la dernière ! Je parie que l'expérience vous a convaincu que ce serait une belle pratique à suivre avec une certaine régularité. Pour moi, l'idéal est de faire ce type de cure deux fois par année, mais au moins une fois. Aux changements de saison, cette cure est particulièrement efficace et dynamisante pour nos organes internes et notre forme.

Si vous souhaitez aller plus loin, alors un jour par semaine serait aussi extrêmement bénéfique, surtout par exemple après une soirée un peu trop riche ou arrosée. N'hésitez pas à faire une journée de jus uniquement quand vous en ressentez le besoin. Si vous êtes affaibli, avez attrapé un virus ou une infection, la cure de jus verts et une alimentation légère sont les meilleurs moyens, avec le repos et une bonne hydratation, d'aider le corps à se guérir, ce qu'il sait faire à merveille.

Remplacez un repas aussi souvent que vous le souhaitez avec des jus ou des smoothies ! C'est simple et cela vous fera le plus grand bien !

Adopter un mode alimentaire sain ne demande que de la volonté, même sur le long terme. Avec un peu d'effort, vous allez découvrir quelle est l'alimentation qui vous convient de manière optimale. Vous pourriez poursuivre sur cette voie de l'alimentation vivante, ou hautement crue, avec une partie moins importante, non crue, qui soit bien choisie. L'idée d'augmenter la qualité et de réduire la quantité est primordiale pour assurer une santé optimale.

PRINCIPES DE BASE

Parmi les habitudes à poursuivre pour un rythme de croisière :

- 🌿 priorité sur les fruits et légumes, le plus souvent crus
- 🌿 la consommation quotidienne de vert sous formes diverses
- 🌿 un jus vert ou smoothie vert par jour
- 🌿 boire beaucoup d'eau entre les repas, 2-3 l par jour selon les personnes
- 🌿 préférez les graines aux noix, les pré-tremper et préparer des laits
- 🌿 des protéines animales de qualité en petites quantités seulement
- 🌿 (option) des céréales cuites sans gluten

Gardez à l'esprit les principes alimentaires suivants :

- 🌿 consommer des bons gras mais en petite quantité
- 🌿 l'excès de sucre est stocké dans nos cellules adipeuses
- 🌿 les légumes sont riches en protéines et minéraux
- 🌿 commencer tous les repas par un aliment cru
- 🌿 manger régulièrement des produits fermentés pour la flore intestinale

Ainsi que les principes de mode de vie suivants :

- 🌿 bien mastiquer, et manger dans le calme, pour favoriser la
- 🌿 digestion minimiser le stress pour éviter de créer trop d'acidité
- 🌿 dans le corps évacuer les émotions négatives qui sont aussi des
- 🌿 toxines
- 🌿 bouger votre corps chaque jour, avec plaisir
- 🌿 sortir pour prendre l'air et exposer la peau au soleil
- 🌿 dormir assez tôt et suffisamment
- 🌿 pratiquer la gratitude pour éprouver plus de joie

Merci de m'avoir rejointe dans cette aventure!

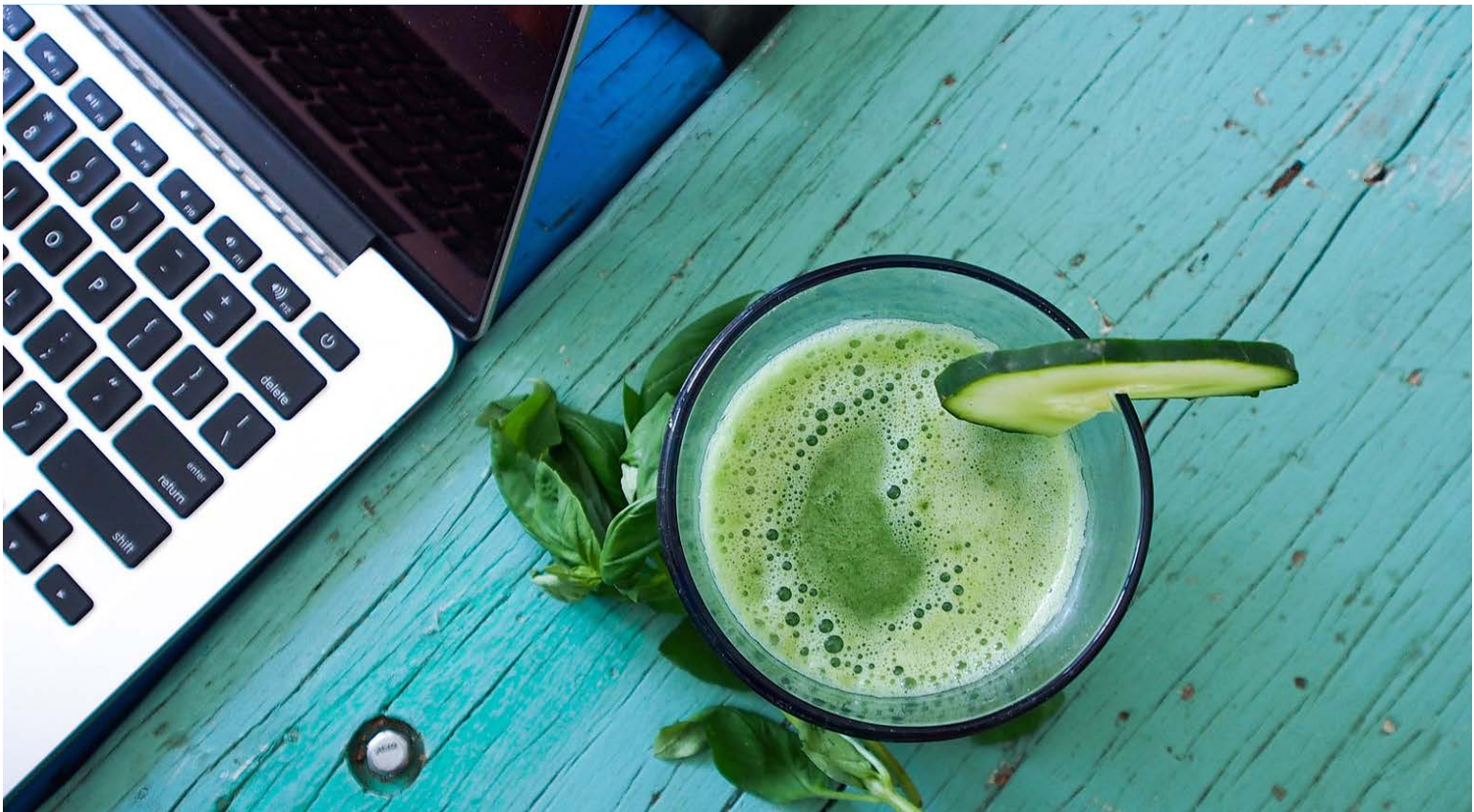
A votre santé, votre mieux-être et votre longévité !



Easy Détox

Journal Alimentaire

Supplement Cru



MODE D'EMPLOI

Comment cela marche ?

Ce journal alimentaire va vous accompagner durant tout ce programme Easy Détox, pendant les trois semaines si vous le souhaitez, en tous cas pendant la semaine de détox même. Le simple fait de noter le contenu de ses repas et de suivre son état général nous invite à prendre conscience du lien direct entre ce que nous ingérons et comment nous nous sentons.

Dans le cas d'une période de cure, il est important de prêter attention à tous les symptômes physiques et émotionnels qui peuvent se manifester, car certains pourront être des symptômes de détox. Les noter nous permet de savoir quand ils ont apparus et combien de temps ils ont duré.

Ce journal sera aussi un outil précieux pour vérifier si vous mettez en pratique tous les éléments importants d'une détox optimale, ou seulement certains, et d'en prendre note, tout simplement. Cela vous motivera à en rajouter !

Nous vous conseillons de l'imprimer et de le garder à portée de main durant toute la durée de ce programme.



INGREDIENTS

Rappelons ici les différents éléments d'une détox optimale, que vous allez suivre durant toute la durée de votre cure:

1. **Repas** : Les repas selon la formule retenue : vos prises alimentaires
2. **Boissons** : Boire suffisamment pour drainer les toxines, soit environ 2 litres par jour, ou 8 grands verres, entre les repas.
3. **Activité physique**: notez ici si vous avez pratiqué un quelconque exercice physique, la durée et l'intensité.
4. **Elimination** : fréquence et qualité de vos selles, c'est très utile...
5. **Observations** : vos sensations, soit niveau d'énergie, concentration, motivation, humeurs, émotions...
6. **Soin de soi** : brossage à sec, massage, soins divers...
7. **Gratitude** : notez en fin de journée tout ce qui vous inspire de la reconnaissance.

EXERCICE DE VISUALISATION

Avant de démarrer, je vous propose un petit exercice de coach. Utilisez la page suivante pour décrire l'état que vous recherchez à atteindre avec la détox, les objectifs que vous vous êtes fixés.

Imaginez-vous ayant atteint ces objectifs, comment vous vous sentez, ce que vous faites, décrivez votre ressenti, vos sensations et comment vous allez dorénavant vivre votre vie !

En quelques minutes seulement, visualisez et décrivez dans les détails les plus intimes qui vous serez si cette détox vous apporte tout ce que vous en espérez, et plus. Faites-vous un petit film et faites-le passer en boucle dans votre esprit pour vous motiver et vous accompagner durant ces prochains 21 jours !

EXERCICE DE VISUALISATION

Voici comment je souhaite me sentir dans mon corps, dans ma tête, dans mon cœur, et dans ma vie en général dans 21 jours.

<p>Au réveil, je me sens...</p>	
<p>Au travail, je suis...</p>	
<p>Avec ma douce moitié, mes enfants, je me sens...</p>	
<p>Dans mon corps je suis...</p>	
<p>Ce que je ne souhaite plus dans ma vie :</p>	
<p>Ce que je souhaite avoir de plus en plus :</p>	
<p>Ce que je dois faire pour y parvenir :</p>	

MON ETAT AVANT LA DETOX

Prenez un moment pour noter dans quel état vous vous sentez en ce moment, avant que la Détox ne commence. Précisez les symptômes ou inconforts qui vous ont poussé à faire une cure. Notez également la formule Easy Détox que vous souhaitez poursuivre.

Un tel exercice permet de prendre acte de la situation de départ afin de mieux évaluer la situation d'arrivée !

<p>Mon état actuel</p>	
<p>Ma formule Easy Détox</p>	

MES OBJECTIFS DE DETOX

Je vous invite à vous exprimer sur vos objectifs durant cette période de détox. Soyez le plus précis possible, et permettez-vous d'écrire tout ce qui vous passe par la tête sur ce sujet. Si vous cherchez à gagner ou perdre du poids, notez votre poids actuel. Si vous visez une performance accrue, physique ou mentale, notez où vous en êtes actuellement et les progrès que vous souhaitez réaliser.

Cet exercice court vous permettra plus facilement de prendre conscience des résultats obtenus durant la Détox, à tous les niveaux.

<p>Mes résultats optimaux</p>	
--------------------------------------	--

DETOX JOUR 1

Sensations au réveil	
Repas du matin	
Repas de midi	
Snacks	
Repas du soir	
Boissons	
Activité Physique	
Elimination	
Observations	
Soin de moi	
Gratitude	

DETOX JOUR 2

Sensations au réveil	
Repas du matin	
Repas de midi	
Snacks	
Repas du soir	
Boissons	
Activité Physique	
Elimination	
Observations	
Soin de moi	
Gratitude	

DETOX JOUR 3

Sensations au réveil	
Repas du matin	
Repas de midi	
Snacks	
Repas du soir	
Boissons	
Activité Physique	
Elimination	
Observations	
Soin de moi	
Gratitude	

DETOX JOUR 4

Sensations au réveil	
Repas du matin	
Repas de midi	
Snacks	
Repas du soir	
Boissons	
Activité Physique	
Elimination	
Observations	
Soin de moi	
Gratitude	

DETOX JOUR 5

Sensations au réveil	
Repas du matin	
Repas de midi	
Snacks	
Repas du soir	
Boissons	
Activité Physique	
Elimination	
Observations	
Soin de moi	
Gratitude	

DETOX JOUR 6

Sensations au réveil	
Repas du matin	
Repas de midi	
Snacks	
Repas du soir	
Boissons	
Activité Physique	
Elimination	
Observations	
Soin de moi	
Gratitude	

DETOX JOUR 7

Sensations au réveil	
Repas du matin	
Repas de midi	
Snacks	
Repas du soir	
Boissons	
Activité Physique	
Elimination	
Observations	
Soin de moi	
Gratitude	

QUELLE FORMULE CHOISIR ?

Si vous n'êtes pas sûr(e) du choix de votre formule Easy Détox, ce questionnaire vous sera utile !

Comptez un point pour chaque réponse positive.

- 🌿 Consommez-vous peu ou pas de **produits laitiers** (moins de 3 fois par semaine)?
- 🌿 Consommez-vous peu ou pas de **viande** (moins de 3 fois par semaine)?
- 🌿 Consommez-vous peu ou pas de produits à base de **gluten** (moins de 3 fois par semaine)?
- 🌿 Mangez-vous déjà beaucoup de **fruits et de légumes** (au moins $\frac{3}{4}$ de votre alimentation quotidienne)?
- 🌿 Etes-vous prêt à transformer votre alimentation en ne mangeant que des fruits et légumes pendant 7 jours ?
- 🌿 Avez-vous déjà essayé une cure de détox ?
- 🌿 Etes-vous familier avec l'alimentation crue ?
- 🌿 Votre hygiène de vie est-elle déjà assez propre ?
- 🌿 Avez-vous déjà fait des cures de jus ?
- 🌿 Etes-vous prêt à passer à la vitesse supérieure avec l'alimentation crue?

Résultats

0-3 points

Choisissez la formule EASY pour éliminer en douceur tout en évitant les crises de détox.

4-7 points

Tentez la formule TOUT CRU pour plus de résultats.

8 points ou plus

Vous êtes prêt(e) pour la formule TOUT JUS pour les résultats les plus marquants.

LES FORMULES DETOX

	EASY	TOUT CRU	TOUT JUS
Sans limite	<ul style="list-style-type: none"> Jus verts et smoothies verts Soupes mixées, de légumes crus ou cuits vapeur Fruits et légumes, crus ou cuits vapeur 	<ul style="list-style-type: none"> Jus verts variés Smoothies verts variés Soupes mixées Fruits et légumes crus, entiers ou en salades 	<ul style="list-style-type: none"> Jus verts variés Smoothies verts variés Soupes mixées
En modération	<ul style="list-style-type: none"> Smoothies de fruits seulement Jus de fruits seulement Matières grasses (graines de chia, lin, chanvre, avocat) Céréales cuites (riz complet, quinoa, millet) 	<ul style="list-style-type: none"> Smoothies de fruits seulement Jus de fruits seulement Matières grasses (graines de chia, avocat) 	<ul style="list-style-type: none"> Smoothies de fruits seulement Jus de fruits seulement
A éviter	<ul style="list-style-type: none"> Aliments qui apportent des toxines 	<ul style="list-style-type: none"> Aliments qui apportent des toxines Aliments cuits 	<ul style="list-style-type: none"> Aliments qui apportent des toxines Aliments cuits Aliments entiers, non mixés
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Consommer 300-500g de feuilles vertes par jour Consommer autant de fruits que nécessaire Tenter de remplacer 1 à 2 repas par jour par des boissons mixées Réduire les matières grasses 	<ul style="list-style-type: none"> Consommer 300-500g de feuilles vertes par jour Consommer autant de fruits que nécessaire Consommer les feuilles et les fruits mixés de préférence Limiter les matières grasses 	<ul style="list-style-type: none"> Consommer 300-500g de feuilles vertes par jour Consommer autant de fruits que nécessaire Consommer les feuilles et les fruits mixés sauf exception Éliminer les matières grasses

DETOX PERSONNALISEE

Pour personnaliser votre Easy Détox à vos circonstances particulières, **pour plus de succès**, lisez attentivement ce document. Les indications ci-dessous vous permettront d'adapter la détox générale à vos besoins particuliers, qui peuvent changer et évoluer avec le temps, et ainsi personnaliser chacune de vos cures détox.

Il est important que votre détox respecte vos circonstances de vie et vos besoins actuels. Aussi veuillez à écouter ces besoins! Le but n'est pas de faire une détox à tout prix, ni de faire forcément la détox la plus poussée, car ceci risque d'être contre-productif. Respectez votre rythme, et adaptez-vous de jour en jour à ce que vous ressentez, car c'est ainsi que vous vous sentirez de mieux en mieux!

Choisissez la situation qui vous correspond le mieux. Et lisez les conseils tout en bas sur les matières grasses et les sucres.

Vous souhaitez perdre du poids avant tout

Suivez les conseils de base d'Easy Détox: évitez les matières grasses, afin de mettre le foie au repos. Suivez les recettes du fascicule. Lorsque vous vous sentez fatigué ou démotivé, rajoutez un peu de matières grasses. Buvez beaucoup, bougez et dormez suffisamment. Buvez de l'eau de chia toute la journée.

Vous cherchez à mettre le foie au repos

Suivez les conseils de base d'Easy Détox: évitez les matières grasses, afin de mettre le foie au repos. Suivez les recettes du fascicule. Lorsque vous vous sentez fatigué ou démotivé, rajoutez un peu de matières grasses. Après Easy Détox, si le regain d'énergie et de vitalité n'est pas suffisant, tentez une cure de drainage du foie et de la vésicule biliaire en suivant les conseils de naturopathes compétents.

Vous avez les intestins fragiles, une tendance à la constipation

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: choisissez si c'est possible pour vous la formule TOUT JUS, en privilégiant les jus verts et ceux de betterave et de légumes, et les smoothies. Si besoin, ajoutez des laits végétaux pour un apport supplémentaire en bonnes calories et combinez avec la formule EASY en complétant avec des légumes cuits et rassasiants. Prenez des probiotiques et envisagez une irrigation du colon et des lavements pour soutenir les émonctoires. Bougez suffisamment, buvez beaucoup et gérez votre stress.

Vous avez les intestins fragiles, une tendance à la diarrhée

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: choisissez une combinaison entre les formules TOUT CRU et EASY en assurant une part importante de fibres avec des smoothies, laits végétaux et des légumes cuits ou crus selon vos réactions. Lorsque vous vous sentez fatigué ou démotivé, rajoutez des bonnes matières grasses. Pensez au charbon végétal.

Vous voulez faire une détox profonde

Suivez les conseils de base d'Easy Détox: évitez les matières grasses, afin de mettre le foie au repos et tentez la formule TOUT JUS. Suivez les recettes du fascicule. Lorsque vous vous sentez fatigué ou démotivé, rajoutez un peu de matières grasses sous forme de laits végétaux. Prenez du temps pour vous et reposez-vous un maximum. Prévoyez des massages et du yoga si possible.

Vous ne souhaitez pas perdre de poids

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: augmentez les quantités de fruits et de légumes, et rajoutez des bons gras à vos repas tous les jours, ainsi que des graines cuites (quinoa, millet, riz) pour vous rassasier. Assurez-vous de manger suffisamment, selon vos besoins, et préférez les formules TOUT CRU ou EASY afin de disposer de suffisamment de fibres dans votre alimentation.

Vous faites du sport intensif

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: augmentez les quantités de fruits et de légumes, et rajoutez des bons gras à vos repas tous les jours, ainsi que des graines cuites (quinoa, millet, riz) pour vous rassasier. Mangez en quantités suffisantes. Privilégiez les jus verts avant l'effort et les smoothies verts après. Mangez de manière plus rassasiant le soir et prévoyez un apport suffisant en fibres.

Vous êtes enceinte ou allaitez

Une détox profonde n'est pas recommandée durant cette période, car les toxines délogées par la cure vont circuler dans le sang et risquent d'atteindre votre enfant. Mais une alimentation très saine est recommandée. Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: augmentez les quantités de fruits et de légumes, et rajoutez des bons gras à vos repas tous les jours, ainsi que des graines cuites (quinoa, millet, riz) et des légumes cuits. Suivez un régime bien équilibré et complet, en rajoutant graines germées et légumineuses cuites aux conseils de base.

Vous êtes en convalescence de maladies graves

Suivez les conseils de votre médecin avant tout. Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: évitez les fruits et les jus de fruits, à part dans les smoothies verts. Privilégiez les jus verts ou de légumes, les smoothies verts avec beaucoup de verdure et peu de fruits, les graines germées, le jus d'herbe de blé et compensez par un apport suffisant en bon gras. Aider à ouvrir vos émonctoires par les thérapies nécessaires pour aider à l'élimination profonde des toxines et ainsi aider le corps à guérir.

Vous surveillez votre sucre sanguin

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: préférez les fruits acides en faible quantité (agrumes, grenade, baies, pommes, kiwis) et évitez les jus de fruits. Privilégiez les jus verts ou de légumes, les smoothies verts avec beaucoup de verdure et peu de fruits, les graines germées, et compensez si besoin par un apport en bon gras. Suivez les conseils de détox sans sucres ci-dessous.

Vous souffrez d'insulino-résistance / pré-diabète / diabète

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: évitez les fruits et les jus de fruits, à part dans les smoothies verts. Privilégiez les jus verts ou de légumes, les smoothies verts avec beaucoup de verdure et peu de fruits, les graines germées, le jus d'herbe de blé et compensez si besoin par un apport en bon gras. Suivez les conseils de détox sans sucres ci-dessous.

Vous avez (ou suspectez avoir) une candidose

Adaptez les conseils de base d'Easy Détox: évitez les fruits et les jus de fruits, à part dans les smoothies verts. Privilégiez les jus verts ou de légumes, les smoothies verts avec beaucoup de verdure et peu de fruits, les graines germées, le jus d'herbe de blé et compensez si besoin par un apport en bon gras. Evitez les produits fermentés. Suivez les conseils de détox sans sucres ci-dessous.

CONSEIL: Les matières grasses recommandées durant la détox

Les bons gras sont essentiels au bon fonctionnement de notre métabolisme. On peut les éviter durant une courte période, pour aider le foie à récupérer. Mais si vos besoins en énergie vitale et en calories sont plus importants, veillez à les inclure comme suit, à raison de 4 c. à soupe par jour ou plus selon vos besoins. Evitez toute forme de gras cuit ou de graisses hydrogénées/trans qui sont toxiques.

- dans les smoothies: noix de coco, graines de chanvre ou de chia, laits végétaux
- dans les salades: avocat, olives, huiles de qualité, graines de lin
- snacks: crackers de graines de lin et sésame, noix et purées de noix

CONSEIL: Pour une détox sans sucres

Prenez du chrome en supplément et consommez des fibres, de la noix de coco, des noix, du citron, de la cannelle, des graines de chia et du vinaigre de cidre, qui ont tous un effet régulateur sur le sucre sanguin. Préférez donc les smoothies, les laits végétaux et les soupes aux jus, car les fibres vous seront très bénéfiques. Evitez les glucides durant la détox, mais des légumes verts cuits à la vapeur avec des bons gras sont recommandés.




LES STARS DE LA DETOX

Que ce soit durant une détox ou en dehors, privilégiez les aliments qui favorisent la détox tout au long de l'année pour vous maintenir en excellente santé, soutenir vos organes, les fonctions métaboliques et la régénérescence cellulaire !

Ingrédients	Propriétés nutritionnelles et effets détoxifiants
ail 	anti-cancer, antioxydant, antiparasite, antiviral, purificateur sanguin, baisse la tension artérielle
airelles 	antibiotique, antiviral urinaire
algues 	antioxydant, alcalinisant, minéralisant, élimine métaux lourds et déchets radioactifs
amandes 	antioxydant, renforce les ongles, cheveux, et peau, régulateur hormonal et du sucre sanguin, fibres (vitamine E, calcium, magnésium, protéines, cuivre, manganèse)
ananas 	antioxydant, anti-inflammatoire, aide à la métabolisation des lipides et des glucides (vitamine C, manganèse, bromélaïne)
aneth 	vitamines, anti-inflammatoire, active le glutathion (antioxydant du foie)
artichaut 	antioxydant, stimule la production de bile et soutient la détox du foie, anti-inflammatoire (protéines, fibres, magnésium, acide folique, potassium)
asperge 	diurétique, anti-inflammatoire, riche en acides aminés et minéraux protecteur du foie
avocat 	excellent gras mono-insaturé, digeste, cholestérol, soutient le foie (fibres, vitamine B5, acide folique, vitamine E, vitamine K, potassium)
betterave 	alcalinisant, minéraux et phytonutriments, purifie le foie et le sang, anti-inflammatoire, fongicide (B3, B6, acide folique B9, vitamine C, bêta carotène, magnésium, calcium, zinc, fer, manganèse, potassium)

<p>brocoli</p> 	<p>anti-cancer, antioxydant, fibres pour intestins, soutient le foie, régule l'insuline, régulateur hormonal (acide folique, vitamine C, vitamine K, chrome, sulforaphane)</p>
<p>cannelle</p> 	<p>améliore la sensibilité à l'insuline, anti-inflammatoire, aide à la métabolisation des lipides et des glucides</p>
<p>carotte</p> 	<p>anti-cancer, immunitaire, bon cholestérol, régulateur de l'insuline (caroténoïdes, bêta carotène, biotine)</p>
<p>céleri</p> 	<p>renforce les os, purifie le sang, régule le sucre sanguin (calcium, potassium, sodium, vitamine K)</p>
<p>chia (graines)</p> 	<p>régulateur du sucre sanguin, des hormones et du cholestérol (acides gras essentiels Omega-3, protéines, calcium, fer, fibres)</p>
<p>chou</p> 	<p>anti-cancer, antioxydant, enzymes détox, hormones, digestif, antibactérien, antiviral (vitamine C, vitamine K, anthocyanines dans le chou rouge)</p>
<p>chou kale</p> 	<p>anti-cancer, antioxydant, fibres pour intestins, soutient le foie, détoxifie les reins (caroténoïdes, vitamine C, vitamine K, calcium, cuivre)</p>
<p>citron, lime</p> 	<p>détoxifiant du foie, digestif, vitamine C aide à la production de glutathion, anti-cancer, antioxydant, alcalinisant</p>
<p>concombre</p> 	<p>alcalinisant, anti-cancer, anti-inflammatoire, diurétique, renforce les os, purifie le sang (vitamine K, cuivre)</p>
<p>coriandre</p> 	<p>antioxydant, renforce les os, purifie le sang, digestif, aide les maux d'estomac et intestinaux (vitamine K, quercétine)</p>
<p>côtes de bettes</p> 	<p>anti-cancer, antioxydant, immunitaire (caroténoïdes, vitamine C, vitamine K, cuivre, magnésium)</p>
<p>cresson</p> 	<p>soutient le foie dans sa détox et son travail enzymatique</p>
<p>curcuma (racine)</p> 	<p>anti-inflammatoire puissant du foie, stimule la production de bile, aide à la métabolisation des lipides et des glucides (fer, manganèse, huiles volatiles)</p>

<p>épinard</p> 	<p>anti-cancer, anti-inflammatoire, protège les os (caroténoïdes, acide folique, vitamine K, cuivre, fer, manganèse)</p>
<p>fenouil</p> 	<p>digestif, anti-inflammatoire, antioxydant et antimicrobien, riche en fibres (vitamine C, potassium)</p>
<p>gingembre</p> 	<p>anti-inflammatoire, astringent, soutient le foie, détoxifiant puissant, digestif</p>
<p>herbe de blé</p> 	<p>anti-cancer, immunitaire, antioxydant, purificateur du sang, riche en acides aminés, vitamines, minéraux (vitamine E, phosphore, chlorophylle)</p>
<p>légumes lactofermentés</p> 	<p>riches en nutriments, fibres et probiotiques naturels</p>
<p>lin (graines)</p> 	<p>coeur, immunité, cerveau, hormones (acides gras essentiels Omega-3)</p>
<p>myrtilles</p> 	<p>anti-inflammatoire, antibactérien urinaire, soutient le coeur, phytonutriments (vitamine K, manganèse, resvératrol, quercétine)</p>
<p>oignon</p> 	<p>flavonoïdes qui stimulent la production de glutathion, antioxydant, antibactérien, immunité</p>
<p>pak choi</p> 	<p>aide la bile à traiter les lipides, réduit le mauvais cholestérol</p>
<p>pamplemousse</p> 	<p>soutient le foie dans sa détox, anti-inflammatoire, antioxydant, protège la prostate (vitamine C, flavonoïdes, fibres)</p>
<p>pissenlit</p> 	<p>diurétique et détoxifiant, soutient le foie (caroténoïdes, vitamine C, vitamine K, calcium)</p>
<p>pomme</p> 	<p>riche en nutriments et en fibres, soutient le foie, la pectine aide à l'élimination des métaux lourds et des additifs (toujours bio!) (vitamine C, anthocyanines dans les pommes rouges)</p>

<p>pousses et micro-verdures</p> 	<p>phytonutriments, antioxydant, anti-inflammatoire, chlorophylle, acides aminés, enzymes, digestifs</p>
<p>roquette</p> 	<p>anti-cancer, anti-inflammatoire, stimulant immunitaire, purificateur du sang (bêta carotène, chlorophylle, vitamine K, sulforaphane)</p>
<p>spiruline, algues bleue-vertes</p> 	<p>anti-cancer, immunitaire, antioxydant, oxygénateur, purificateur du sang (chlorophylle, caroténoïdes, acides aminés, cuivre, fer)</p>

CALENDRIER DES CONSEILS QUOTIDIENS

	J1	Samedi 13 mars	J2	Dimanche 14 mars	J3	Lundi 15 mars	J4	Mardi 16 mars	J5	Mercredi 17 mars	J6	Jeudi 18 mars	J7	Vendredi 19 mars
Semaine 1 Préparation Suppression des aliments		Thé noir et Café à remplacer par les tisanes		Chocolat et sucreries à remplacer par des fruits secs en quantité modérée		Alcool à remplacer par des fruits juteux ou tropicaux		Viande, volaille, oeufs		Produits laitiers (fromage compris)		Gluten (pâtes, pâtisseries, pain)		Poisson
	J8	Samedi 20 mars	J9	Dimanche 21 mars	J10	Lundi 22 mars	J11	Mardi 23 mars	J12	Mercredi 24 mars	J13	Jeudi 25 mars	J14	Vendredi 26 mars
Semaine 2 Détox Cure Détox		Soyez attentifs à vos pensées, appréciez les progrès atteints ! Buvez en suffisance (eau, tisanes, jus)		Profitez de ce jour pour aller prendre l'air frais		Changez de formule si besoin ? Envisagez une journée Tout Jus ?		Prenez soin de vous : massage, bain chaud, film, livre, etc.		Variez les recettes si une lassitude se fait ressentir		Persévérez ! Restez déterminé ! Bougez !		Bravo ! Notez votre ressenti au niveau physique, mental, émotionnel et spirituel
	J15	Samedi 27 mars	J16	Dimanche 28 mars	J17	Lundi 29 mars	J18	Mardi 30 mars	J19	Mercredi 31 mars	J20	Jeudi 1 ^{er} avril	J21	Vendredi 2 avril
Semaine 3 Intégration Réintégration des aliments		Bonnes matières grasses : avocat, olives, huile d'olive VPF		Bonnes matières grasses : graines de chia, lin et chanvre		Céréales germées ou cuites (sans gluten de préférence) : quinoa, millet, sarrasin		Poisson (sauvage ou de ligne de préférence)		Viande (de bonne qualité et en modération)		Produits laitiers (brebis, chèvre ou alpages au lait cru de préférence)		Faites-vous plaisir tout en écoutant votre corps !

MES GESTES DETOX



- ✓ Formuler ses **intentions** pour la journée dès le matin
- ✓ Au lever, boire une tasse d'**eau tiède citronnée**
- ✓ Boire au moins un **jus vert** ou un **smoothie vert** par jour
- ✓ Lire le message *Easy Détox* pour s'**inspirer**
- ✓ Boire au moins 1-2 litres d'**eau pure** filtrée par jour
- ✓ Passer au moins 10 minutes **dehors, au soleil**
- ✓ **Respirer** profondément, pour lâcher prise
- ✓ Manger une grande **salade** avec des graines germées
- ✓ Manger le plus possible sous forme **liquide** ou mixée
- ✓ Prendre le **temps** de manger et de mâcher !
- ✓ Visiter le groupe Facebook *Easy Détox* pour **partager**
- ✓ **Ecouter** son corps et les messages qu'il nous envoie
- ✓ Faire de l'**exercice**, au moins 20 minutes par jour
- ✓ **Brosser** son corps à sec avant la douche
- ✓ S'offrir un moment de **détente** et de **plaisir** chaque jour
- ✓ Remplir le **Journal Alimentaire** *Easy Détox*
- ✓ Se coucher tôt pour un **sommeil** réparateur
- ✓ Eviter la télévision et les **stimulations** digitales
- ✓ Préférer des lectures **inspirantes** ou des méditations
- ✓ Terminer la journée dans la **gratitude** du moment présent



FOIRE AUX QUESTIONS

I. Questions d'organisation

Comment m'organiser – est-il plus judicieux de tout préparer la veille?

Il faut trouver l'organisation qui marche pour soi. Personnellement, je prépare tout frais le matin, mais je le ferai la veille au soir si cela m'arrangeait davantage. Un truc utile: laver toutes les feuilles vertes à l'avance, les essorer et les laisser sécher sur des linges avant de les mettre dans des sachets plastiques au frigo, ainsi elles sont prêtes pour les jus et smoothies et salades. Presser les citrons à l'avance, le jus de gingembre aussi, peler et découper les légumes si besoin. Ensuite la préparation sera plus rapide. Les fruits congelés sont aussi une bonne option! La motivation c'est top, l'organisation va suivre.

Je ne sais pas comment gérer les sorties en familles/amis et quel impact cela aura sur la détox.

La première question à vous poser est : Comment voulez-Vous gérer cette situation ? Si vous êtes motivé et engagé, alors pourquoi laisser quiconque vous détourner de votre chemin, qui est sur une durée limitée ? Si vous avez besoin de cette connexion, alors adaptez-vous et faites 1-2 exceptions à votre cure. Mais n'abandonnez pas ! Sachez par ailleurs qu'il est souvent plus facile qu'on ne l'imagine de poursuivre sur sa voie tout en étant en société : on peut s'organiser (comme expliqué dans le guide), faire des exceptions, expliquer simplement aux autres qui comprendront très bien. Gérez du mieux possible, et poursuivez !

Avez-vous des trucs et/ou des astuces pour ne pas "craquer" lorsque vous avez une famille à nourrir et que vous buvez votre jus avec eux ?

Pas facile en effet ! La meilleure stratégie est de manger/boire avant, afin de calmer la faim. Boire un grand jus ou un smoothie avant, et partager le repas avec des crudités ou une salade, ce qui est plus facile. Pour ma part, la semaine de détox, je vais éviter de manger avec mes proches car cela me déstabilise si je suis le TOUT JUS. Pour le TOUT CRU et EASY, pas de souci, je m'en tiens à mes plats. C'est au début que c'est difficile, car les tentations sont là, il faut donc trouver la stratégie qui marche pour soi. Rappelez-vous pourquoi vous faites cela, tout le temps, pour renforcer votre détermination. Expliquez à votre famille vos raisons, vos motivations, et demandez leur soutien pour qu'ils vous encouragent plutôt que l'inverse.

Que faire contre les fringales ?

En buvant des jus quand on ressent la sensation de faim, le plus souvent celle-ci disparaît au bout de 15-10 minutes. Il faut prendre le temps de s'écouter, ne pas s'inquiéter et avancer du mieux qu'on peut. Cela pourra vous surprendre de ne pas avoir de fringales si vous buvez suffisamment de jus et de smoothies très nutritifs. La consommation de jus et smoothies verts, en raison de la chlorophylle liquide et des minéraux qu'ils contiennent, ont pour effet de calmer les envies de sucre et d'équilibrer le sucre sanguin... Plus on avance, moins on en a envie. C'est un cercle vertueux!! Mais tant que vous avez des envies incontrôlables, ne vous privez pas forcément. Cela aura l'effet inverse. Mais poursuivez et soyez patient, ces envies disparaîtront d'elles-mêmes, tout doucement.

Combien de temps peut-on conserver les jus et smoothies?

Les smoothies se conservent 24h au frigo, plus longtemps le goût va être légèrement affecté et surtout l'oxydation démarre, donc il vaut mieux ne pas attendre beaucoup plus longtemps. Pour les jus – s'ils sont produits avec une centrifugeuse, il faut les consommer immédiatement car ils vont s'oxyder très vite. Mais s'ils sont extraits au moyen d'un extracteur à jus (mécanisme plutôt silencieux et doux de tarière qui presse la matière), alors le jus est plus stable et peut se conserver pendant 24h dans des bouteilles en verre bien fermées, au frigo, avec un minimum d'air résiduel (utiliser des petites bouteilles bien remplies pour les portions).

Est-ce qu'on peut garder les restes de préparations crues pour le lendemain?

Oui, la plupart des recettes crues se conservent 2 à 3 jours au frigo. En général cela se détériore assez vite mais l'odeur et l'aspect sont des indicateurs fiables.

Comment puis-je transporter mon jus ou smoothie, pour qu'ils gardent bien leurs qualités?

Une gourde en inox peut convenir, mais personnellement je n'aime pas le goût que l'inox confère, donc je préfère les bouteilles en verre qui sont certes moins pratiques. Mais j'en ai toujours avec moi, que ce soit de l'eau, des jus ou des smoothies. Sinon des bouteilles en plastique garanti sans BPA. Pour garder bien frais, une glacière avec des blocs glacés fait bien l'affaire.

Puis-je manger les salades du soir à midi?

Faites comme cela vous convient. La logique est plus une question de pratique pour les personnes qui travaillent la journée, le repas du soir est souvent le repas principal. Aussi c'est souvent le soir que la faim se fait sentir. Mais cela dépend des personnes et de leurs circonstances. Le rythme, la fréquence des repas est une question très personnelle et il n'y a pas de dogme à suivre. La seule chose à retenir: éviter de manger trop tard car cela peut perturber le sommeil. Il faudrait compter 3 heures entre la fin du dernier repas et l'heure du coucher. Ainsi manger léger le soir est recommandé.

Mes graines ayant germé, quel est le meilleur moyen pour les réserver quelques jours?

Dans un récipient en plastique type Tupperware avec un papier ménage au fond. Cela marche très bien!

A quel moment de la journée intégrer une routine de 1h de yoga ou de marche?

Je pratique le yoga deux fois par semaine à l'heure du midi, ce qui s'intègre bien dans ma routine, et une fois le matin. Puis je marche quand je peux, selon le programme du jour, matin ou après-midi. Mon nouveau trampoline est dans mon bureau et je l'utilise dès que je manque d'énergie, pas assez souvent pour l'instant. Le weekend je fais des marches. J'ai le privilège d'être indépendante donc c'est plus facile en termes d'horaire, et je sais que ce n'est pas facile pour tout le monde, mais néanmoins indispensable de prendre ce temps.

Vous dites qu'il faut boire suffisamment pour ne pas avoir faim. Donc on peut boire des jus toute la matinée jusqu'au repas de midi?

Oui, on peut boire toute la matinée si on se sent mieux ainsi. J'ai pour habitude de boire mon litre de jus entre 8h et 10h puis rien jusque 13h, mais les jus étant hautement digestes, on peut les boire sur un laps de temps plus long. Les quantités sont au final assez personnelles, car l'appétit baisse beaucoup avec le cru, mais il faut répondre à ses besoins du moment!

En ce qui concerne les jus et smoothies: lorsqu'on fait une journée que jus, on en boit autant qu'on veut?

Oui! Les jus et smoothies dans toutes les formules, c'est illimité! Donc allez-y avec les quantités, c'est ce qui nourrira vos cellules et hydratera le corps - tant que vous avez faim.

II. Questions sur les ingrédients

Certaines recettes de jus sont fortes et/ou amères. Comment les adapter ?

Les jus très forts et amers demandent à être apprivoisés, donc il faut y aller doucement et préférer les plus doux. Pensez à toujours goûter votre jus et s'il ne vous plaît pas, rajoutez des pommes, agrumes, citron ou ananas pour adoucir.

Est-ce que le thé vert rentre dans la catégorie thés ou tisanes ?

Le thé vert contient de la théine et à ce titre est un stimulant qu'il est recommandé d'éviter durant la détox. Le rooibos par contre est une infusion / tisane.

Peut-on boire du kombucha pendant la détox ?

Oui, certaines personnes en raffolent, cela aide beaucoup la flore intestinale donc excellente idée. Si vous le préparez vous-même, il faut faire bien attention d'attendre que tout le sucre ait été ingéré par la souche bactérienne et transformé en probiotiques bienfaisants. Le kombucha ne doit pas avoir un goût sucré mais un goût aigre. Pour la seconde fermentation, préférer le gingembre, la cannelle, les baies congelées, fleurs et citron plutôt que les fruits secs qui sont très sucrés. Citron, cannelle et gingembre sont parfaits pour la détox!

A quoi servent les graines de chia pour l'organisme ?

Les graines de chia sont riches en bons gras Omega-3 si précieux, et en fibres alimentaires, elles calment les envies de sucre et régulent le taux de sucre dans le sang. [En savoir plus dans mon article de blog.](#)

Peut-on rajouter de la poudre ou protéine de chanvre dans les smoothies durant la détox ?

Le chanvre est une des meilleures sources de protéines végétales et de bons gras. On essaie de s'en passer pendant la cure, histoire de détoxifier le foie aussi, mais ce serait un moindre mal de le garder, et un des premiers aliments à réintroduire! Je trouve qu'il aide bien avec la satiété dans un smoothie, donc n'hésitez pas si vous en avez envie - surtout quand on ne part pas d'un régime presque tout cru.

Je cale un peu avec le citron... Puis je le remplacer par autre chose, surtout dans les préparations de salades ?

Je mets du jus d'orange qui est plus doux. Le citron est basifiant et recommandé mais c'est vrai qu'on peut s'en lasser dans cette détox. N'hésitez pas à adapter!

L'ail c'est bon dans les smoothies et les jus mais j'ai un peu peur pour l'haleine. Des suggestions ?

Pour l'ail et l'haleine, je dirai la menthe. Des feuilles fraîches ou une goutte d'huile essentielle, mais c'est fort. Sinon mastiquer: basilic, fenouil, persil, réglisse, cardamome, girofle ou cannelle. Vous pouvez également faire un gargarisme à l'eau salée ou citronnée. Gratter la langue.

Est-ce que le tofu est cru et peut-on l'intégrer dans le programme détox?

Je ne le recommande pas durant la détox. A savoir: le soja fait partie des cultures les plus toxiques de la planète et soumises aux OGM, ainsi faut-il s'assurer de la qualité du tofu acheté (quel soja, quelles origines?). La vague RAW VEGAN a mis le tofu de côté pour ces raisons-là, ainsi que pour son contenu en phyto-estrogènes qui en fait un aliment non recommandé pour la femme avant la ménopause ou l'homme... Un certain abus des produits à base de soja a été constaté auprès des végétariens. Mais je sais que c'est un aliment apprécié en ayurveda et dans de nombreux pays, sans doute dans une autre qualité. Mon constat: mieux vaut l'éviter en détox, mais pourquoi pas en dehors, s'il est de qualité, et en modération.

Est-ce qu'il faut peler le gingembre quand on l'ajoute aux jus et aux smoothies ?

Oui je pèle le gingembre car la peau est plutôt amère. Ceci dit, beaucoup de personnes le mettent entier dans l'extracteur. Donc pas indispensable, tout est comestible, c'est plus une question de saveur et de la fraîcheur de la racine! Pour le peler, utiliser le dos d'une cuillère, un truc super pratique !

La poudre de jus d'herbe d'orge de green magma est-elle considérée comme une poudre verte ?

Oui c'est une poudre verte! Il y en a de nombreuses variantes. J'aime beaucoup la Vitalmineral Green de Health Force que l'on peut acheter chez Amazon, ou encore Ormus Greens.

J'ai l'habitude de prendre des compléments alimentaires (Omega 3 par exemple) et de la poudre de jus d'herbe d'orge. Quelle est leur place dans la cure?

Pas de souci pour continuer avec les compléments auxquels vous êtes habitués. Surtout ceux-là car ils vont soutenir votre métabolisme. Pour ceux qui le souhaitent, prendre des enzymes et des probiotiques peut vraiment aider la détox également. Toutes les poudres vertes seront utiles car cela calme les fringales de sucre.

Est-ce que certaines herbes seraient conseillées pour plus de nettoyage ?

Parmi les herbes les plus détoxifiantes, le chardon-marie, qui est un drainant du foie très efficace et très propice au printemps. A consommer en teinture mère (je recommande la marque Cérès), selon les conseils d'un naturopathe, ou aussi en tisane ou décoction. On utilise alors les fruits broyés à acheter en droguerie ou chez un herboriste. Il faut prendre 1 litre par jour pour avoir des effets.

Dois-je faire tremper mes graines de quinoa, de millet, avant de les faire cuire?

Le trempage des graines et oléagineux et céréales s'applique à l'alimentation crue, cela sert à réactiver les enzymes. Inutile si on va cuire les aliments (sauf les légumineuses qui seront plus vite cuites et rendues plus digestes pré-trempées), car les enzymes seront de toutes façons détruites. Pas besoin de tremper le quinoa, le millet ou l'amarante avant la cuisson, pas plus que le riz – bien que ce soit un geste habituel dans certaines cultures asiatiques, donc pourquoi pas, si on y pense.

Qu'en est-il des légumineuses ?

Nous n'en parlons pas vraiment car nous préférons les éviter durant cette détox pour des questions de digestion. Ceci dit, ils constituent un apport intéressant en bons nutriments, dès le moment où ils sont germés. Nous en parlons la dernière semaine où il est question de comment se nourrir au quotidien, après la détox.

III. Questions sur les symptômes de détox

Comment je peux savoir si je suis réellement en train de me détoxifier?

Si vous ressentez des symptômes désagréables tels que décrits dans le Guide de la semaine 2, c'est sans doute un signe de détoxification qui est en cours. Dans tous les cas, le simple fait d'alléger son alimentation, d'éliminer les aliments responsables d'une digestion difficile, et de prêter attention, en pleine conscience, de ce que l'on consomme, à tous les niveaux, cela constitue une détox.

Je suis souvent fatigué(e) durant la détox... Des conseils ?

Je recommande, en cas d'inconforts qui persistent, de changer quelque chose afin de sentir un mieux. Des légumes cuits vapeur, ou quinoa/riz avec une salade verte peut vraiment reconforter. Il vaut mieux ne pas rester sur le TOUT JUS dans ces cas-là, parfois il suffit d'une soirée ainsi, avec du cru/cuit pour se remettre d'aplomb. La détoxification est un phénomène qui fatigue le corps - c'est le signe qu'il travaille. L'énergie apparaîtra ensuite!

Je ressens une certaine tristesse durant la détox. Est-ce normal ?

Nous avons tous des raisons d'être triste, la vie nous présente des défis et des blessures au coeur. Souvent nous parvenons à les enfouir et les réprimer car vivre la tristesse pleinement n'est pas "convenable". En détox, le corps s'emballa et tout ressort. L'accueil est important, vivre ses émotions pleinement, sans trop analyser, avec compassion et bienveillance, nous permet de les faire circuler. Cela va passer, surtout avec des jus et salades colorés!

Y-a-t-il des aliments à éviter durant la détox pour prévenir les migraines ?

Ce ne sont pas les aliments qui causent la migraine, à mon avis. Donc rien à éviter. Les migraines pourront être causées par la recirculation des toxines dans le flux sanguin, ou par le sevrage du café (un stimulant qui agit sur les neurotransmetteurs). Si c'est insupportable, voici les meilleurs remèdes naturels: boire beaucoup d'eau, des tisanes de menthe, respirer de l'huile essentielle de menthe, en mettre une goutte sur chaque temps, se reposer, bien respirer, prendre l'air et marcher.

L'un des résultats de la détox : la constipation. Que faire ?

Pour la constipation, qui est un mal chronique: boire du jus de betterave, 1-2 dl tous les matins, consommer des graines de lin trempées ainsi que de la poudre de psyllium dans un verre d'eau. Sinon, l'hydrothérapie du colon est à envisager si la constipation persiste malgré les changements alimentaires.

J'ai des crampes d'estomac et des douleurs durant la détox.

Cela va passer. Nous avons tous notre "talon d'Achille" où vont se manifester ou ressurgir des vieilles blessures, les douleurs sont pour la plupart comme les émotions, elles se manifestent puis circulent et disparaissent si nous les laissons faire sans tension, sans réticence, sans aller à contre-courant. Courage !

J'ai perdu du poids sans aucun effort, c'est génial. Mais j'ai un peu peur de le reprendre vite après comme dans les "régimes".

Ceci n'est pas un régime, c'est une manière tellement respectueuse de l'organisme de faire du bien au corps, cela devrait nous convaincre, par notre ressenti, d'adopter des nouvelles manières de faire. Ainsi la reprise des kilos ne devrait pas avoir lieu, à moins de tout laisser tomber et se remettre à une alimentation malsaine.

Je n'ai pas envie de perdre de poids, y-a-t-il des précautions à ce sujet?

Pour ne pas perdre de poids, je vous propose de manger beaucoup de fruits et d'augmenter les quantités de jus, de smoothies, de salades etc. Sans doute la formule TOUT CRU ou même EASY serait plus indiquée, avec des céréales cuites le soir pour ralentir la détox. A vous de surveiller et de contrôler.

IV. Questions pour après la détox

Est-ce qu'il est possible de continuer à remplacer 2 repas quotidiens par des smoothies verts sans effets secondaires? Qu'est-il important d'ajouter au quotidien?

On peut consommer des smoothies verts aussi longtemps que souhaité pourvu que l'on change de feuilles vertes régulièrement. Il faudra aussi penser à compléter le régime quotidien par des bons gras car cela manquerait: lait de chanvre, graine de lin et de chia que l'on peut rajouter aux smoothies sous forme de gel pour plus de nutrition. Le secret est de varier les fruits et le vert pour bénéficier de tous les nutriments. Les minéraux, vitamines, enzymes, glucides et protéines seront largement couverts ainsi penser à rajouter du bon gras à l'autre repas.

Est-ce recommandé de faire un jour de jus par semaine, même après la détox? Je pense que ce serait un bon rythme pour moi ...

C'est une EXCELLENTE idée que je recommande à tous ceux qui veulent vivre une santé optimale tout au long de l'année!! Pensez à ces rituels ancestraux de jeûne hebdomadaire. Un secret de longévité assurément.

Quelle est la prochaine étape après cette détox ?

La prochaine étape serait le programme de [La Crusine en Ligne](#), pour suivre les cours de [Simplement Cru](#) par vidéo depuis le confort de chez vous, ou alors [Le Cru en 30 Jours](#) qui est d'une structure similaire à celui-ci (emails quotidiens avec recette et fiche pratique et conseil et inspiration chaque jour pendant 30 jours.) Un énorme pas vers le cru au quotidien!

Est-ce que la page Facebook sera encore ouverte après la fin de la détox ? Le groupe Facebook créé spécifiquement pour la version Easy Détox en direct restera disponible pendant 2 semaines après la fin du programme. Ainsi vous pourrez prendre le temps de tout revoir, et d'échanger encore entre vous, je ne serai toutefois plus aussi présente. Cela permettra aussi aux autres personnes qui font en différé de profiter des partages de ce groupe.

Proposez-vous un workshop sur les graines germées?

Le [cours niveau 2](#) de [Simplement Cru](#) couvre la germination, les jus et smoothies verts, l'herbe de blé etc. Inscrivez-vous pour le prochain cours ! Sinon cette matière figure également dans le programme [La Crusine en Ligne](#).