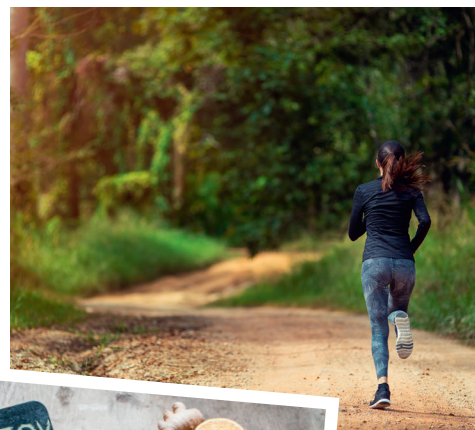


DÉTOX ET VOUS !

Imaginez-vous vivre dans une maison sans jamais la dépoussiérer ou vider les poubelles ? Impensable n'est-ce pas !? Et bien notre corps, c'est un peu la même chose ! Malgré nos agendas hyper chargés, le début de l'automne est le moment propice pour une cure détox.



Notre corps s'enriche au quotidien à cause de la pollution de l'air et de l'eau des additifs alimentaires. Mais aussi en raison de nombreux facteurs comme la suralimentation, la surconsommation de café, thé ou alcool qui agissent sur notre système digestif et nos organes chargés d'évacuer nos déchets. Avec des gestes simples, et des solutions 100 % naturelles basées sur l'alimentation, vous pouvez préserver l'énergie de l'été. Voici quelques conseils.

NETTOYER SON ORGANISME

Adopter une alimentation détoxifiante. Supprimez un temps de votre alimentation les produits industriels et raffinés, les produits laitiers, les excitants, les graisses saturées (margarines hydrogénées, fritures), les protéines animales.

Privilégiez : les fruits (en dehors des repas), **les légumes frais cuits et crus** (la moitié de votre assiette) et **les protéines végétales** comme les céréales semi complètes (riz, pâtes, millet, semoule), le quinoa (un allié extraordinaire !) ou le sarrasin. L'artichaut, le radis noir, le pissenlit, l'asperge, le chou, le fenouil, ou le poireau sont d'excellents légumes détox. Un petit coup de mou ? Faites le plein de **graines et d'oléagineux** : noix, amandes, graines de courge, de tournesol etc...

Hydratez-vous ! au minimum 1,5 litre d'eau par jour et de préférence après les repas. Choisissez des eaux peu minéralisées (regardez l'étiquette et le taux de résidu à sec <200 mg).

PRENDRE SOIN DE SON CORPS ET SON ESPRIT

Nettoyer sa peau : le sauna et le hammam viennent activer les glandes de la peau et favorisent l'élimination des toxines. Pensez aux Instituts près de chez vous pour vous offrir un soin nettoyant.

Se détendre : le stress est un facteur important de déséquilibre. Prenez soin de vous avec un massage bien-être aux huiles essentielles qui activera la circulation et le déstockage des graisses. La réflexologie plantaire est idéale également pour stimuler les organes d'élimination et la circulation lymphatique.

Bougez ! Et oui, l'activité physique est la seule technique qui active tous vos organes chargés d'évacuer les déchets (foie, intestins, reins, poumons, peau !)

Merci à Claire Devilliers, naturopathe pour les conseils avisés délivrés lors d'une séance Detox. Pour en savoir plus : Claire Devilliers, 06 25 56 22 34. www.clairedevilliers-naturopathe.fr