



## L' ALIMENTATION HYPOTOXIQUE

Il s'agit plus d'une détoxification (foie-reins) que d'un régime, ensuite c'est une période transitoire (cure de 3 à 15 jours selon « l'intensité ») avant de revenir à une alimentation saine.



1/ faire le point sur les « excès » commis : plutôt alcool ? viandes en sauces ? pâtisseries ? et sur quelle durée ? avec quelle fréquence et quantité ?

2/ déculpabiliser sur le foie gras , le canard ( acides gras mono insaturés), les volailles en général , les poissons et fruits de mer, les légumes et fruits exotiques, le chocolat qui ont été consommés même en excès.

3/ supprimer l'alcool, les viandes grasses et produits laitiers, les céréales raffinées en particulier issues du blé (pain blanc, pâtes...), les pommes de terre, le sucre ajouté sous toute ses formes , le sel ajouté.

4/ mettre en place une alimentation hypo toxique soit sous forme de diète végétale (3 jours) soit sous forme de cure detox (1 à 2 semaine) :

Dans tous les cas , boire beaucoup d'eau peu minérale (*volvic , Mont Roucouis*), des boissons drainantes (thé vert , infusion de mélisse , de cassis, de citron).

Cuisson douce (panier vapeur) et en assaisonnement un peu d'huile vierge crue (olive ou noix) ou quelques oléagineux concassés (amandes , noix , sésame) et des épices (cannelle, gingembre, curcuma) sans oublier les herbes fraîches (persil , cerfeuil, fenouil, ciboulette) et graines germées (lentilles, cresson, lin)



5/ préférer les légumes verts à feuille de saison (poireaux , choux, épinards , céleri, fenouil, mâche, roquette, cresson ... ) crus ou légèrement cuits - grossièrement broyés pour les sujets à colite- en soupe ou salade , les céréales et légumineuses (riz complet , quinoa , sarrasin, lentilles) une fois par jour , les fruits bios de saison (agrumes, kiwis , pommes, bananes) et même carottes et radis noir(détoxifiant hépatique) à consommer crus , en jus , smoothie, ou compote maison sans sucre mais avec de la cannelle ou de la vanille.



6/côté protéines, les légumineuses et une fois par jour seulement du poisson blanc des mers froides (cabillaud, lieu, colin), ou du tofu et un peu de blanc de poulet ou de dinde la deuxième semaine.

7/exemple de journée « detox » :

Matin : - Thé vert + fruits frais mixés (3 jours)

- Puis Thé vert + mélange flocons d'avoine/amandes/sésame/pomme ou orange/cannelle dans du lait de riz ou d'avoine ou de soja (1 semaine)

Midi : soupe de légumes verts + quinoa ou riz complet ou lentilles / légumes al dente en salade + compote de fruits (qui peut être consommée à la collation)

Collation : Infusion de mélisse - citronnée + amandes ou noix

Soir ; Potage aux épices douces + poisson vapeur + légumes en salade

8/ réintroduire progressivement les protéines et graisses animales en commençant par les produits laitiers (yaourts de brebis, fromage de chèvre frais), les poissons gras (saumon, flétan, hareng) et les œufs. Idem pour les céréales ou le pain en préférant les produits complets (matin et midi seulement).

9/ ne pas faire d'activité physique intense (course, gym tonique) pendant cette période, préférez la marche ou le vélo, la gym douce ou la relaxation en piscine.

10/ reprenez vos habitudes alimentaires en limitant quand même les produits industriels ou trop raffinés (manque de fibres, présence de sirop de glucose et de graisses « trans ») et en gardant une bonne hydratation, de bonnes huiles, un approvisionnement varié et de qualité , peu de sel et sucre ajouté.

