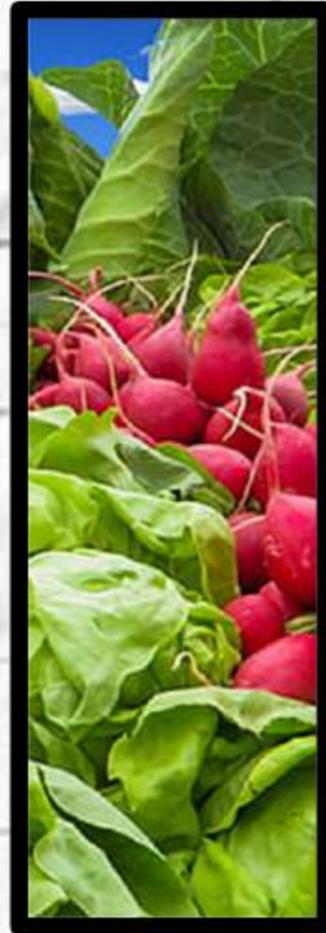


MADI VIA



Dites **ADIEU**
aux **TOXINES!**



7 recettes miracles
issues de la nature





Ayant trouvé ce travail intéressant, ingénieux et instructif, de par la quintessence et la pertinence du contenu fourni, j'ai eu le plaisir d'y apporter ma modeste contribution en tant que nutritionniste clinique, par validation des notions développées en ajoutant des idées et connaissances supplémentaires et importantes pour les enrichir encore plus.

Valère KAYO, Clinical Nutritionist.

*MA PASSION...LA COSMETIQUE BIO ...
L'AROMATHERAPIE ... LA NATUROPATHIE*

Je suis Camerounaise, j'adore la nature : l'observer, toucher, manipuler les plantes, les senteurs mais toujours sous l'œil bienveillant de mami et maman (lol). Devenir maman m'a fait réaliser qu'il fallait que je fasse attention non seulement à ma santé mais aussi à ma peau; mes cheveux etc...

Pour se lancer dans la cosmétique naturelle; celà demande du temps et de bien connaitre son corps de l'intérieur et de l'extérieur. J'ai pris des années à tester sur moi plusieurs combinaisons de produits que je trouvais dans les petits champs de ma mami; sur les étales au marché. J'ai pris le temps de bouquiner et j'ai réalisé que c'était devenu non pas juste un besoin spécifique pour rester belle et en santé très longtemps mais c'était devenu une PASSION. Je ne suis ni médecin, ni tradi-praticien juste une passionnée des trésors que Dieu a mis à notre disposition pour nous sublimer.



Parlons *DETOX!*



DETOX = ELIMINATION DES TOXINES, le diminutif de détoxification.

Autrefois, les cures détox passaient par des phases de jeûne. De manière naturelle, l'organisme élimine les toxines à travers le foie, qui est le centre de détoxification le plus important de l'organisme car il reçoit, pour les filtrer, l'ensemble des produits de la digestion, au travers du sang (environ 1,5 litre de sang passe à travers le foie chaque minute). Pour booster son efficacité, il existe **des plantes naturelles aux propriétés diverses qui aident au processus de détox.**



Pourquoi faire une detox ?

Les toxines sont des déchets que l'organisme produit, soit lors de la digestion (des protéines et des graisses notamment), soit en réaction à son environnement: **tabac, alcool, stress, pollution, médicaments, additifs...**

Un excès de toxines peut produire divers symptômes, variant d'un organisme à un autre, tels que : la constipation, les gonflements gastriques, la mauvaise digestion, la flatulence, la fatigue, la prise de poids, l'excès de mucus, le manque de concentration, les maux de tête, les problèmes de peau, des troubles de mémoire, la dépression, les odeurs corporelles, la mauvaise haleine, un teint terne, l'irritabilité, une résistance aux infections...



En principe les toxines ne posent aucun problème, puisque l'organisme est suffisamment "outillé" (foie, reins, système immunitaire...) pour les éliminer tout seul. Cependant, il arrive parfois que, la mauvaise alimentation et la mauvaise hygiène de vie aidant, l'accumulation de toxines soit telle qu'il ne puisse y faire face. L'organisme ainsi s'affaiblit et bienvenu les désordres métaboliques conduisant aux pathologies dites d'origine nutritionnelle. Pour éliminer les toxines et retrouver une nouvelle vitalité, il est nécessaire de donner un coup de pouce à l'organisme, de lui alléger la tâche. C'est l'objectif d'une cure détox.

A top-down view of fresh vegetables on a light-colored wooden surface. In the top left, there are two bright orange carrots and a bunch of green leafy herbs. In the top right, a single large, ripe red tomato is visible. On the right side, a large yellow bell pepper and a green bell pepper are positioned vertically. At the bottom, there is a bunch of fresh rosemary and another red tomato. The text is centered on the left side of the image.

*Le dico des ingrédients
spécial DETOX*

Les Légumes

Parcequ'ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres et parce que leur effet favorable sur la santé a été démontré, les légumes offrent une incroyable variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.

Utilisés intelligemment, les légumes ont la faculté de guérir, de prévenir ou de soulager de nombreux maux. Sans légumes, la vraie santé est impossible, car on prive alors l'organisme d'un éventail exceptionnel de micro-nutriments bénéfiques pour la santé.



Le Poireau

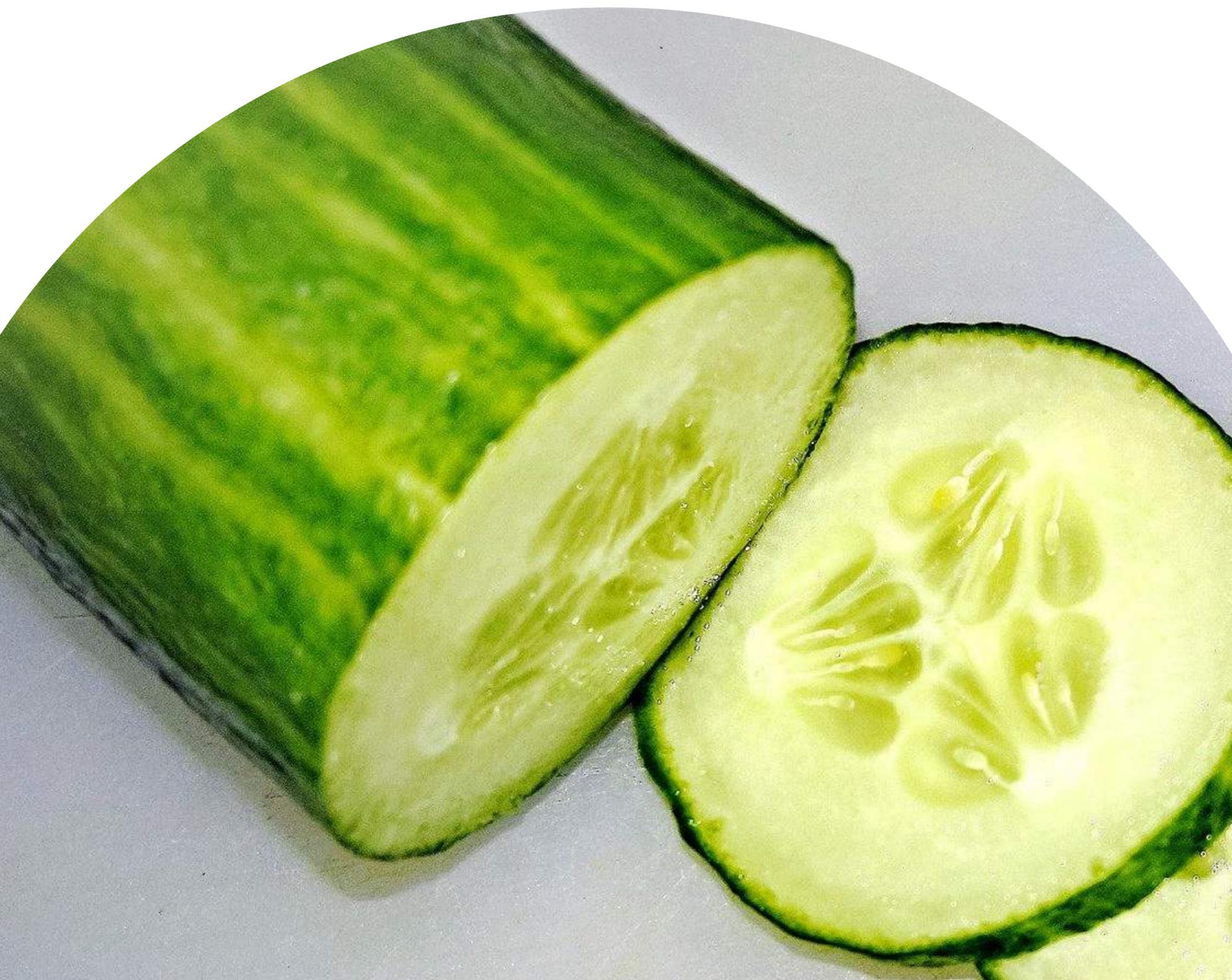
Au-delà de sa faculté à donner plus de goût en cuisine, le poireau est aussi réputé pour ses vertus bien-être. Vous ne le savez peut-être pas encore, mais il est considéré depuis l'Antiquité comme un allié indispensable de la santé des femmes. Des textes nous expliquent que ce légume améliore la fécondité de la femme. Le poireau prend également soin de son cœur, combat aussi la fatigue et l'angoisse.

Par ailleurs, c'est un allié efficace à inclure dans un régime, du fait de sa faible teneur en calories (à peine 25 calories pour 100 grammes de poireau cuits à la vapeur), mais également pour sa quantité impressionnante de fibres alimentaires, surtout si l'on consomme sa longue tige verte. Les fibres contenues dans le poireau sont essentielles au cours d'un régime pour remplir le bol alimentaire et apporter une rapide sensation de satiété : cette action vise à limiter le grignotage et à induire ainsi une perte de poids significative. **Hautement diurétique, le poireau participe aussi à l'élimination des toxines par voie urinaire.** Il dispose d'un fort pouvoir antioxydant.



Le Concombre

Le concombre est un fruit consommé comme légume, très rafraîchissant ayant une très faible valeur calorique. Il est l'un des légumes les plus riches en eau (plus de 95 %) et les moins énergétiques. Il fournit un large éventail de vitamines : provitamines A, vitamines du groupe B, vitamine C, E et K. Le concombre purifie l'organisme et permet qu'il reste bien hydraté. Sa teneur en antioxydants lui permet de protéger les cellules contre les radicaux libres, molécules impliquées dans le développement de certains cancers et maladies cardiovasculaires. Il est un bon anti-inflammatoire et est idéal pour prévenir la tension en drainant hors de votre corps l'excès de sodium. Par ailleurs, il est **un bon allié détox pour l'organisme, le purifiant de toutes ces toxines emmagasinées**. Il permet à travers ses propriétés de donner du tonus à l'organisme et aide aussi à rester bien hydraté.



La Carotte

Très peu énergétique (15 kcal/100 g), la carotte est un légume qui apporte une large gamme de vitamines (C, B, E) et de minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer).

Les bienfaits de ces légumes sont reconnus. Crue, râpée, en potage ou en accompagnement, la carotte est le légume de toutes les préparations et recettes. Riche en bêta-carotènes, puissant antioxydant, le jus de carotte ralentit le vieillissement et améliore l'état de la peau, la protège du soleil en luttant contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré des cellules. De plus, elle favorise la cicatrisation, soulage les douleurs dues au calcul biliaire, aide à nettoyer le sang et à diminuer l'acidité. Elle garantit un bon transit intestinal.

Une carotte au gouter est **idéale pour une perte de poids vitaminée**. Une carotte ou deux, c'est l'équivalent calorique d'un petit gâteau mais avec la sécurité de ne pas finir le paquet, le fait de ne plus avoir faim et surtout des apports nutritionnels et vitaminés parfaits.



Le Chou-vert

Riche en vitamine C, les bienfaits du chou sont exceptionnels, car il possède des **vertus anti-infectieuses et antioxydantes**. Un rapport calcium-phosphore exceptionnel qui permet une meilleure assimilation du calcium et ses fibres assurent le bon fonctionnement de notre système digestif. Les choux renferment des dérivés soufrés (sulforaphane, sinigroside, indole...). Ces substances ont des vertus détoxifiantes.

« Les dérivés soufrés accélèrent l'élimination des toxines dans l'organisme, et plus particulièrement au niveau du foie », précise la diététicienne. Le chou favorise l'élimination des toxines. Il compense les méfaits de la pollution et accélère le processus d'élimination des toxines à l'origine du vieillissement et de cancers.



Les Fruits

Antioxydants, vitamines, minéraux, fibres... Les fruits sont un de nos meilleurs alliés pour être en bonne santé, au même titre que les légumes. Ils proposent une variété de saveurs et d'effets thérapeutiques bénéfiques pour allier plaisir à la santé.



La Pomme

Les bienfaits de la pomme sont visibles à l'œil nu. La beauté de notre peau et de notre teint sont liés directement à sa consommation. Elle joue aussi un rôle sur la diminution du taux de cholestérol et stabilise la glycémie.

Riche en minéraux et en vitamines, elle est source d'un bon équilibre nutritionnel. Ses fibres régularisent le transit intestinal.

C'est le fruit idéal en cas de « **petit creux** » occasionnel. La pomme est également bourrée de fibres et d'antioxydants, elle booste le système digestif et contribue à la bonne élimination des toxines qui se sont accumulées dans le corps après une période de fête ou de la malbouffe. Une cure detox pomme est également un véritable coup de boost énergétique.



L'ananas

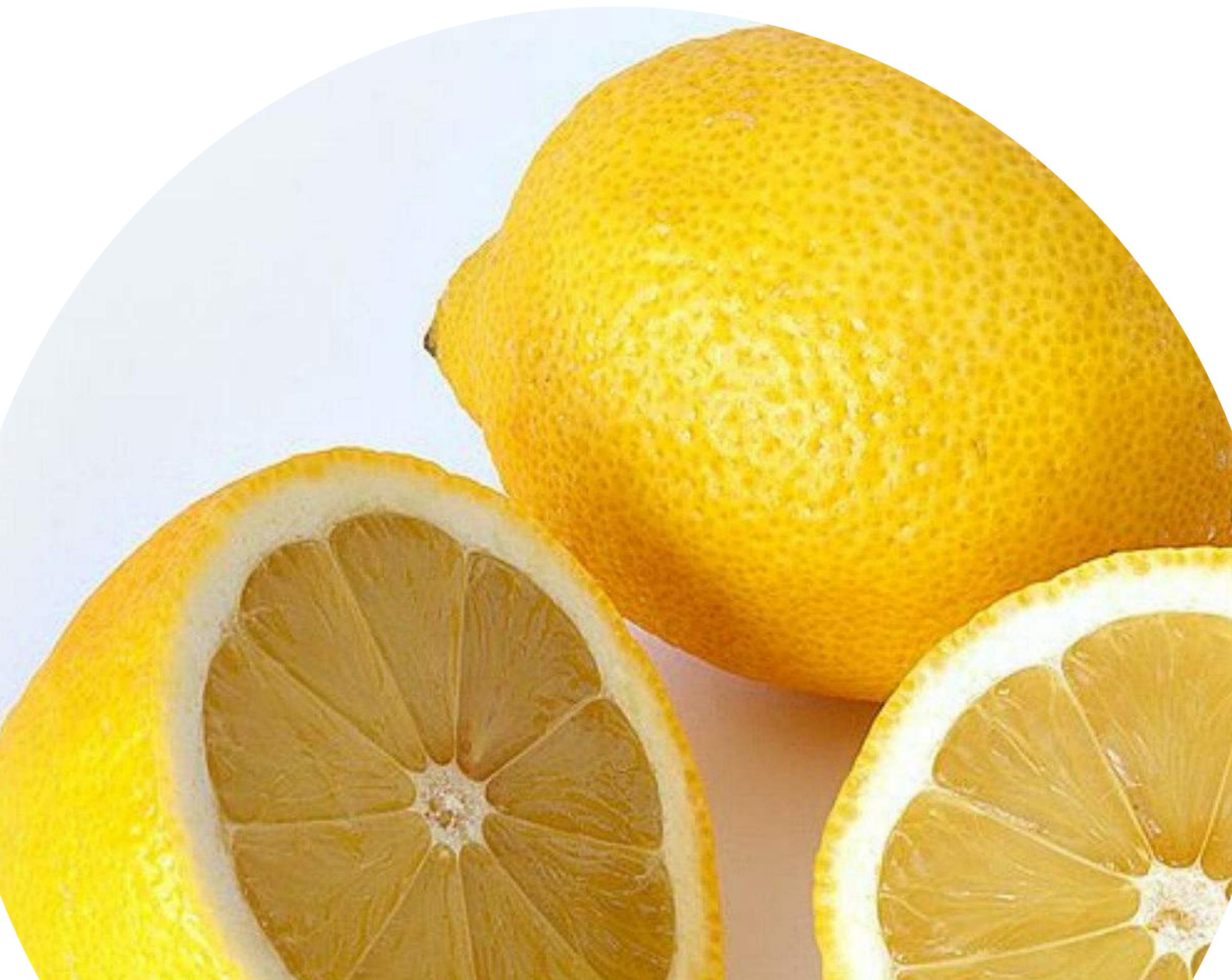
Riche en eau et en fibres, l'ananas est un aliment de choix en période de perte de poids. Riche en vitamine C, l'ananas redonne un coup de fouet à l'organisme.

Dépuratif et diurétique, l'ananas est un fruit idéal pour améliorer la digestion des graisses et des protéines, tout en évitant la rétention d'eau et en favorisant l'élimination des toxines. Il contient des enzymes digestives qui nous aident à combattre des problèmes de santé communs comme l'acidité stomacale, les indigestions ou la constipation. Il est pour cela un bon ingrédient détox. Il prévient la fatigue, le rhume et les petites infections. C'est un dessert idéal lorsque vous mangez de la viande ou du poisson.



Les Citrons

Avec ses 34,3 calories pour 100 grammes de pulpe fraîche, le citron est un aliment peu calorique qui malgré tout possède une haute richesse nutritionnelle. Il est fortement pourvu en potassium, calcium, mais aussi en magnésium, phosphore, manganèse, fer et cuivre. Fruit vedette des astuces de grand-mères, le citron est riche en vitamine C. Son jus stimule le foie et prévient l'insuffisance hépatique. Idéal pour une cure détox après les fêtes, il redonne un coup de fouet aux enzymes du foie et l'aide à se débarrasser des toxines. Il stimule la production de la bile et il facilite la décomposition des graisses et leur évacuation. La digestion est ainsi plus efficace. En outre, ses propriétés diurétiques stimulent l'activité rénale et aide à l'élimination des toxines. Pour profiter de tous ces bienfaits, il est préférable de boire son jus citron au réveil. **Il détoxifie et hydrate l'organisme, favorise la digestion, stimule le système immunitaire, nettoie la peau**, agit contre la mauvaise haleine, équilibre le pH du corps, et il est un allié minceur efficace car c'est un coupe-faim naturel.



Les HERBES ET LES ÉPICES

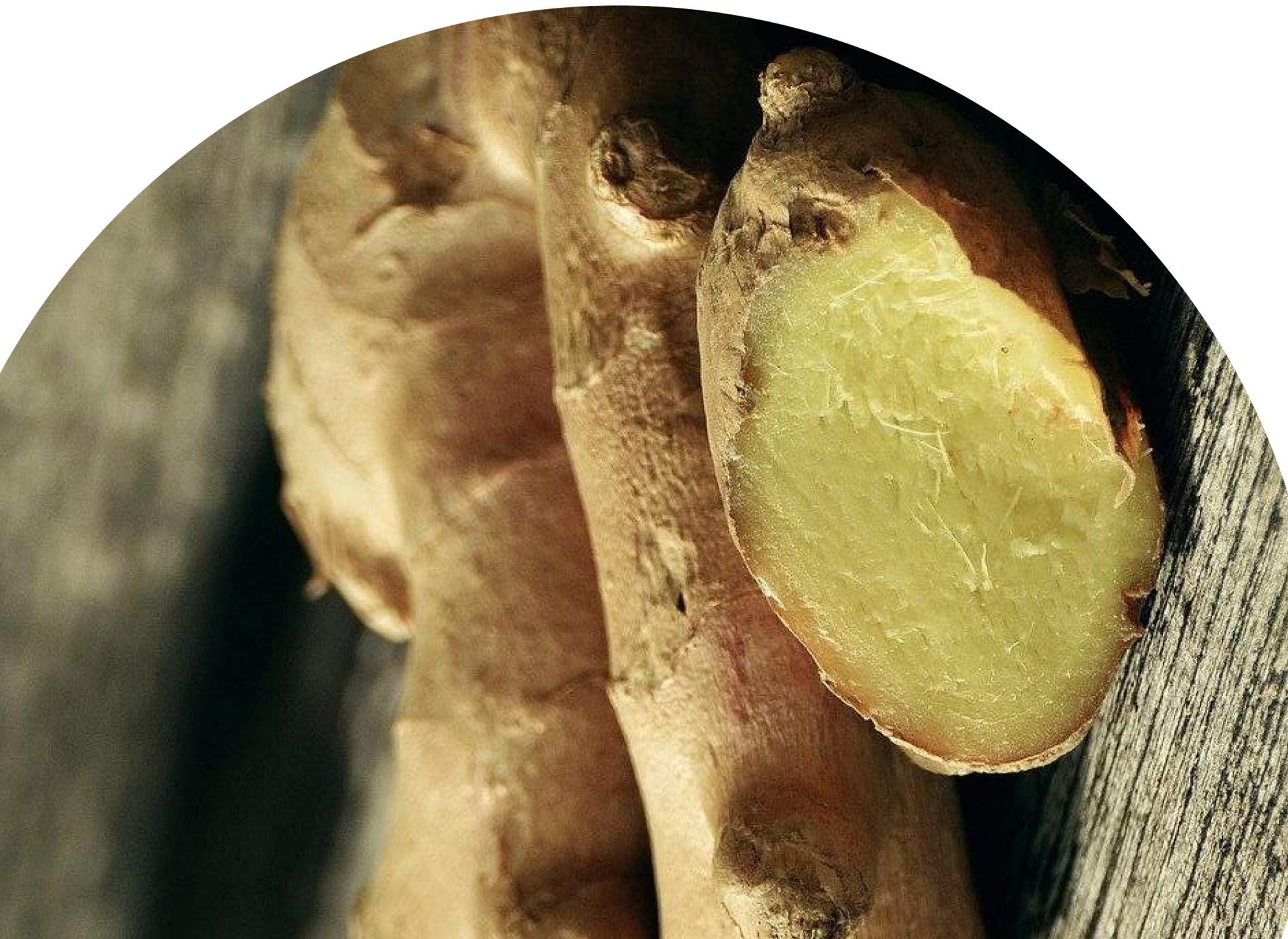
Les herbes et épices sont depuis la nuit des temps utilisées en cuisine pour apporter du goût et de la couleur à nos plats. Elles ravissent nos papilles et permettent de découvrir de nouveaux goûts et de voyager à peu de frais! Outre leurs fabuleuses propriétés gustatives, celles-ci ont des effets remarquables sur la santé. En effet, plusieurs d'entre elles contiennent des antioxydants très puissants qui permettent à notre corps d'être davantage protégé contre des maladies chroniques ainsi que le vieillissement de manière générale. Mis à part leur pouvoir antioxydant, elles peuvent également constituer d'excellents antibactériens, antiviraux et antifongiques. De plus, il a été démontré scientifiquement que certaines herbes et épices disposant de propriétés anti-inflammatoires pouvaient fonctionner tout aussi bien, si pas même mieux, que certains médicaments. Certaines encore vont pouvoir aider à stabiliser le niveau de glycémie, d'autres vont quant à elles aider à la combustion des graisses et stimuler le métabolisme. Bref, les épices devraient être un "must" dans la cuisine de tout un chacun.



Le Gingembre

Utilisé depuis longtemps dans les pratiques culinaires, **le gingembre est reconnu pour ses vertus antibactériennes, antivirales, diurétiques, antiseptiques, et fluidifiantes.** On lui prête d'excellentes propriétés détoxifiantes, notamment pour aider l'organisme à purifier et nettoyer le sang en se débarrassant des déchets et toxines. Le gingembre posséderait **plus de quarante composés antioxydants**, indispensables à la protection des cellules de notre corps. On retrouve aussi énormément de nutriments et vitamines dans le gingembre. En effet, il est une grande source de manganèse, de fer, de cuivre, de magnésium, de potassium et de vitamines B3 et B6. C'est pourquoi il est connu pour stimuler l'énergie et soutenir les défenses naturelles. Il est également consommé depuis de nombreuses années pour ses propriétés antiémétiques, qui favorise la lutte contre les nausées et les vomissements, et peut donc être très utile en cas de mal des transports. Il aurait aussi des propriétés sur la digestion car stimulerait la production de bile et l'activité des différentes enzymes présentes dans la bile, ce qui aura pour effet d'améliorer et accélérer la digestion dans sa globalité.

En cas de surdosage de gingembre, il est possible de voir apparaître certains effets secondaires indésirables, principalement : brûlures et maux d'estomac, gaz et ballonnements, diarrhée, menstruations plus abondantes et nausées.



Le Clou de girofle

Le clou de girofle est le bouton floral du giroflier, un arbre originaire des îles Moluques en Indonésie. Le clou de girofle est une épice avec une odeur et un goût très particulier qui ne fait pas l'unanimité. Il possède cependant de formidables propriétés curatives. **Son plus gros atout est qu'il a été identifié comme possédant le plus fort taux d'antioxydant parmi toutes les épices et les herbes aromatiques.** Il lutte donc contre la dégradation des cellules par les radicaux libres. Il possède également beaucoup d'autres qualités comme être un puissant antiseptique et germicides. Il est souvent utilisé pour soulager les maux de dents, les problèmes de digestion ou de douleurs liées à l'arthrite. Il est donc très efficace contre les ballonnements, les flatulences, les nausées et vomissements, les problèmes de digestion... Mais le clou de girofle peut également servir à perdre du poids puisqu'il favoriserait la combustion des graisses et, surtout, s'avère être un véritable coupe-faim naturel très efficace. Il est à la fois antibactérien, anti-inflammatoire, antifongique et antiviral. Il nettoie également le système intestinal.



La Menthe

Fraîche, séchée ou en huile essentielle, la menthe est une herbe aromatique magique.

Plante aux saveurs et aux bienfaits multiples, elle est employée dans pratiquement toutes les cultures. **La menthe possède des vertus digestives bien connues. En cas de**

digestion difficile, de ballonnements, ou de douleurs intestinales récurrentes, la menthe fraîche peut véritablement vous aider. Elle peut également s'avérer efficace

en cas de constipation et de diarrhée. Elle apaise l'estomac et stimule la bile et donc

la digestion grâce à sa concentration en fer et sa vitamine C. C'est ce qui fait sa réputation ! Conséquence directe de son efficacité côté digestion, la menthe limite les

remontées gastriques et soigne la mauvaise haleine. En apaisant l'estomac et en

stimulant la bile, la menthe permet au foie d'éliminer efficacement les toxines. C'est

donc, comme le citron, un détoxifiant actif.



Le Persil

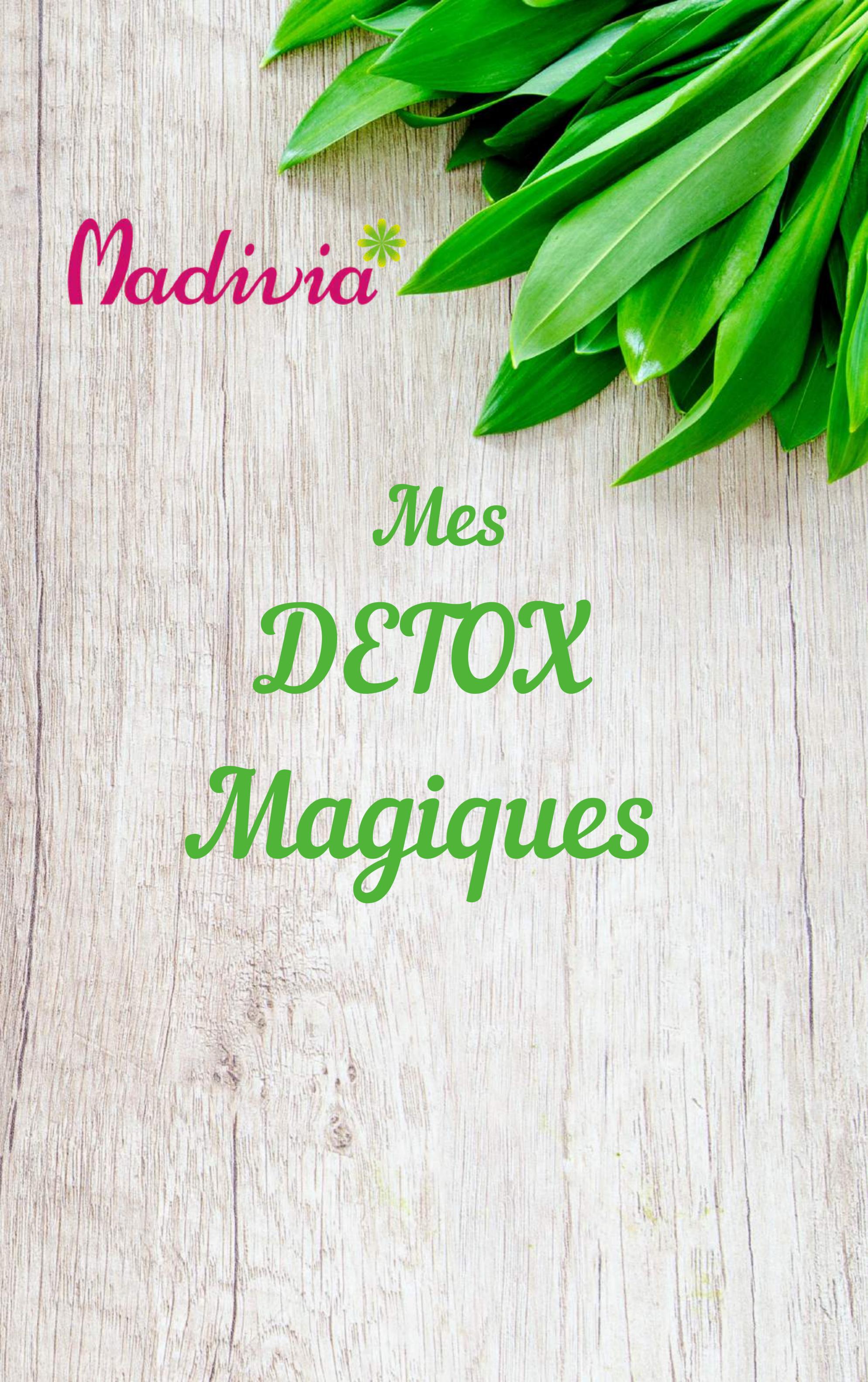
Utilisée depuis des millénaires en cuisine, cette plante riche en vitamines, en minéraux et en oligoéléments est aussi reconnue depuis longtemps pour ses vertus et ses bienfaits sur la santé. **Le persil offre une action bénéfique sur le foie, la rate, les intestins et l'ensemble du système digestif.** Il soulage les troubles intestinaux (ballonnements, constipation, indigestions), calme les coliques néphrétiques et lutte contre les infections urinaires. Le persil a également des vertus digestives. Il stimule les sécrétions gastriques, facilite la digestion et soulage les flatulences. Le persil est réputé pour son action diurétique qui en fait un aliment detox par excellence.



L' Aloe vera

L'aloë vera est une plante riche en substances nutritives qui possède de puissants antioxydants. C'est une source de fibres douces et très riche en nutriments qualitatifs : vitamines, minéraux, acides aminés, enzymes... Elle stimule le foie et donne un coup de fouet à notre système lymphatique paresseux. Elle permet de rééquilibrer la flore intestinale et le bon fonctionnement du système digestif, aide à éliminer et à drainer l'organisme des déchets et toxines. Elle contribue à la régénération cutanée et au renouvellement de l'épiderme grâce à sa richesse en vitamines & minéraux. De plus, elle stimule non seulement les défenses immunitaires, cicatrise mais elle agit également comme un antibiotique et un anti-inflammatoire. L'aloë vera soulage les crampes d'estomac et les maux gastriques. Cette plante remarquable est recommandée aux diabétiques, et aux personnes souffrant d'allergies, de constipation, de problèmes cardiaques... Bref, l'aloë vera est une vraie pharmacie miniature.



A photograph of fresh green Madivra leaves, also known as milk thistle, resting on a light-colored wooden surface. The leaves are long, lanceolate, and have a prominent central vein. The background is a rustic wooden plank with a vertical grain.

Madivra✿

Mes
DETOX
Magiques



Ma Recette

01



MENÜ

*L'Eau
Magique*



Mon Eau Magique

Non contente de posséder 0 calories, cette eau est idéale pour maigrir et débarrasser votre corps des toxines nocives. Elle contribue également à stimuler votre métabolisme.



Les ingrédients

1l d'eau

01 pomme verte découpée en fine tranche

01 bâton de cannelle

01 main de gingembre

01 citron découpé en tranche



Comment préparer cette detox ?

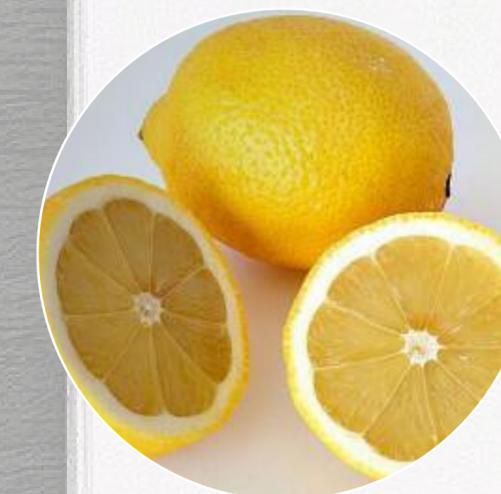
Mélangez le tout dans une cruche ou une bouteille et laissez reposer au réfrigérateur pendant une heure ou deux avant de servir.



Comment la consommer?

A consommer à jeun chaque matin et 02h après le repas du soir.

Cette cure est recommandée pendant 02 semaines et excellente à associer à un régime sans huile et sans sel pendant la période.



Les effets

Vous vous sentirez plus légère, plus à votre aise dans votre corps et surtout plein d'énergie.

Les bénéfices sur la peau : Dites adieu aux boutons qui s'accumulent à cause des toxines, réduction visible du gras sur le visage, un teint plus éclatant.

A top-down view of fresh vegetables on a light-colored wooden surface. In the top left is a green cucumber. In the top right is a large red bell pepper. On the left side, there are two red tomatoes on their stems. At the bottom left is a bunch of fresh green herbs. At the bottom center is a whole orange carrot. In the bottom right corner, the green stem of another vegetable is visible.

Ma Recette
02



MENÜ

Mon

Poireau Dépuratif



Mon poireau dépuratif

C'est un bouillon excellent et un brûle graisse rapide si vous l'associez à un régime sans huile et sans féculent.



Les ingrédients

01l d'eau

02 poireaux découpés en fine lamelle

02 mains de gingembre à râper

01 gousse d'ail râpé

10 feuilles de menthe

05 clous de girofle

01 citron découpé en tranche



Comment préparer cette detox ?

Mettez tous les ingrédients dans une marmite et passez à ébullition pendant 10mn. Puis laissez reposer quelques minutes. A consommer sous forme de bouillon.

Comment la consommer?

A consommer à jeun chaque matin.

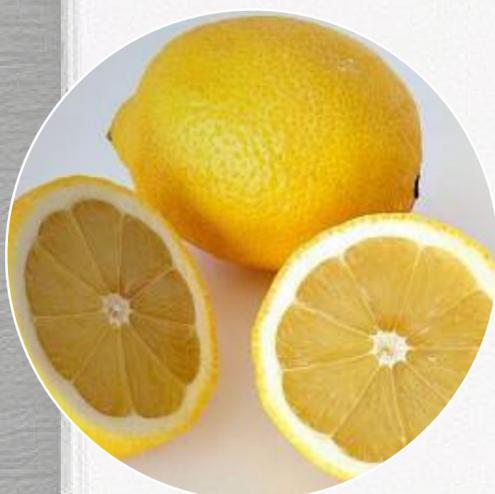
Cette cure est recommandée pendant 04 semaines. A consommer sous forme de bouillon. Efficace et très bon à la consommation.

Astuce consommation : Ce bouillon peut être mangé avec du riz blanc, du pain.



Les effets

Sur le plan nutritionnel, il améliore le transit et peut même être laxatif. Un allié minceur insoupçonné. Sa consommation régulière assure à la peau sa beauté et en évite le vieillissement prématuré.



A top-down view of fresh vegetables on a light-colored wooden surface. In the top left is a green cucumber. In the top right is a large red bell pepper. On the left side, there are two red tomatoes on their green stems. At the bottom left is a bunch of fresh green herbs. At the bottom center is a large orange carrot. In the bottom right corner, the green stem of another vegetable is visible.

Ma Recette

03



MENÜ

Mon Concombre

Bien-être



Mon concombre bien-être

Le concombre est un légume qu'on aime beaucoup manger en été. En salade, en smoothie, ou cuit, cuisinez le concombre de multiples façons. Outre son goût frais et délicieux, le concombre a aussi un bon nombre de bienfaits pour notre corps.



Les ingrédients

2l d'eau

02 concombres frais à découper avec la peau

01 main de gingembre à râper

05 clous de girofle

01 citron à découper en morceaux

05 feuilles de menthe

Quelques tiges de thym



Comment préparer cette detox ?

Préparez les ingrédients dans un bol : les mettre dans une bouteille ou une carafe. A garder hors de la lumière dans un endroit à température ambiante pendant 48H.



Comment la consommer?

A consommer le matin à jeun et le soir 02heures après le repas.

Les effets

Perte de poids ; rein et intestin nettoyés, la peau est plus clean car elle respire mieux. Adieu les impuretés comme boutons, tâches sur la peau. Un rajeunissement visible au bout de la cure.





Ma Recette

04



MENÜ

Mon Gingembre
Stimulant



Mon Gingembre Stimulant

Le gingembre est une épice qui favorise une bonne digestion, notamment la digestion des graisses. En régulant l'assimilation et l'évacuation de la nourriture dans l'intestin, le gingembre est un excellent allié de régime. Elle est idéale pour lutter contre tous les microbes, particulièrement les maux de gorge et pour faire le plein de vitamines. Elle est aussi parfaite pour les lendemains de fêtes, car elle élimine les toxines.



Les ingrédients

- 05 mains de gingembre à râper
- 01 gousse d'ail
- 05 carottes râpées
- 05 feuilles de menthe
- 01 tranche d'ananas



Comment préparer cette detox ?

Dans une marmite ou un récipient propre ; mettez tous les ingrédients, ajoutez 2L d'eau et mettez au feu pendant 05mn puis laissez infuser pendant 3heures.

Comment la consommer?

A consommer à jeun tous les matins et il est très efficace associé à un régime sans sucre. Durée de la cure : 30jours.



Les effets

Stimulant naturel de notre métabolisme, Anti-ride naturel, stimuler le système immunitaire, excellent cicatrisant pour les peaux à tendance acnéique.



A top-down view of fresh vegetables on a light-colored wooden surface. In the top left is a green cucumber. In the top right is a large red bell pepper. On the left side, there are two red tomatoes on their green stems. At the bottom left is a bunch of fresh green herbs. At the bottom center is a large orange carrot. At the bottom right is a green pepper stem.

Ma Recette

05



MENÜ

*Mon Aloe-Vera
Adoré*

Mon Aloe Vera bien-être

Boire de l'Aloe vera est une excellente cure de nettoyage pour le foie, les reins et l'organisme. Une cure d'Aloe vera pour le changement de saison vous aidera à retrouver le tonus pour terminer les périodes de froid en beauté, pour avoir un organisme sain et léger, une bonne mine et de beaux cheveux.

Les ingrédients

- 02 tiges d'Aloe vera et extraire le gel d'Aloe vera seulement
- 03 cuillères de miel
- Du jus de 02 citrons
- 05 feuilles de menthe
- 05 feuilles entières de citronnelle

Comment préparer cette detox ?

Bien laver vos ingrédients avant d'extraire, dans une bouteille de 2L vide, incorporez les ingrédients l'un après l'autre. Puis remplissez d'eau la bouteille, secouez et laissez infuser à l'abri de la lumière pendant 24H.

Comment la consommer?

À consommer matin et soir. A associer de préférence avec régime sans sucre et sans sel. Durée de la cure : 15jours.

Les effets

Excellent pour les peaux grasses (régule la production de sébum), contre les ballonnements ou légères douleurs d'estomac, excellent dépuratif pour les reins (doudou vous en sera reconnaissant), un teint plus éclatant.



A top-down view of fresh vegetables on a light-colored wooden surface. In the top left is a green cucumber. In the top right is a large red bell pepper. On the left side, there are two red tomatoes on their green stems. At the bottom left is a bunch of fresh green thyme. At the bottom center is a whole orange carrot. At the bottom right is the green stem of another vegetable, possibly a pepper.

Ma Recette

06



MENÜ

*Ma carotte
detox*



Ma carotte detox

Le régime carotte, ce n'est pas que pour les lapins. Ce régime est avant tout un excellent moyen de détoxifier l'organisme. La cure de carotte totale est à proscrire aux femmes enceintes et aux personnes sous traitement médicamenteux.



Les ingrédients

03 carottes à râper

05 feuilles de citronnelle

05 feuilles de menthe

05 cuillères à soupe de gingembre moulu

02 cuillères de miel

Comment préparer cette detox ?

Dans une marmite, mettez la carotte râpée et tous les autres ingrédients sauf le miel. Versez 2l d'eau dans la marmite et mettez à feu doux pendant 10mn.

Déposez la marmite sur le sol et laissez infuser pendant toute la nuit.



Comment la consommer?

A consommer chaud avec du miel à jeun matin et soir. Une detox très réactive associée à un régime sans sucre. Un mélange étonnant et délicieux qui colore votre tasse de teintes automnales. Durée de la cure : 15 jours.

Les effets

Eclat de la peau ; rajeunissement ; réduction du mauvais cholestérol, bruleur de la graisse du ventre, perte de poids modérée.





Ma Recette

07



MENÜ

Mon Smoothie
Vert

Mon Smoothie Vert

Vous aimez les fruits et légumes et vous avez quelques kilos à perdre ? Optez alors pour le régime vert. Véritable cure détox, il purifie votre organisme et vous permet de perdre du poids. Pour faire le plein de vitamines et d'énergie, le smoothie vert est l'allié idéal.

Les ingrédients

01 chou vert

01 touffe de persil

02 Cuillères de gingembre moulu

02 Bananes mûres

Comment préparer cette detox ?

C'est la recette la plus imple à réaliser tous les ingrédients sont à passer au mixeur jusqu'à obtention d'une bonne pâte homogène et lisse.

Comment la consommer?

A consommer à jeun matin et soir. Une detox très réactive associée à un régime sans sucre et sans sel. Durée de la cure : 15 jours.

Les effets

vous n'aurez aucune envie de grignoter ; réduction du mauvais cholestérol, bruleur de la graisse du ventre, perte de poids rapide.





Les aliments permis

Les aliments ou boissons à inclure à la journée « détox » sont
généralement :

Thé vert; Carotte; Tomates; Céleri; Artichauts; Betterave

Agrumes : citron, orange, pamplemousse

Fruits rouges : bleuets, mûres, fraises; framboises, cranberries

Aliments riches en chlorophylle : asperge,
pissenlit, avocat, kiwi, chou vert frisé, cresson, ciboulette, menthe,
basilic, thym, persil, etc.

Il est habituellement conseillé, durant cette période, de boire
au minimum **1,5 litre d'eau par jour**. Certains régimes préconisent
également de boire le matin, à jeun, de l'eau avec du citron fraîchement
pressé ou du thé vert durant toute la journée.





Les aliments
interdits

Les aliments interdits durant un régime détox sont ceux qui augmentent les toxines dans l'organisme et "encombrent" les organes.

Voici une liste non exhaustive :
Sucres raffinés; Matières grasses
Cigarette; Alcool; Caféine

Produits animaux : viande rouges surtout et quelquefois les produits laitiers; Aliments transformés

Les aliments à éviter durant les régimes « détox », comme la viande rouge par exemple, ou même l'alcool, font l'objet d'une preuve scientifique qui démontre leur impact négatif sur la santé. Il est donc tout à fait normal d'en déconseiller leur consommation quotidiennement et non seulement durant quelques jours.



Dites **ADIEU**
aux **TOXINES!**

REMERCEMENTS

C'est avec les conseils avisés de Valère KAYO (Clinical Nutritionist) ; que j'ai pu développer et écrire ces recettes. 05 ans qu'elles font partie de mon quotidien, que mes connaissances et mes découvertes ont orné mes carnets. Aujourd'hui grâce à Dieu je suis fière de partager ce que la nature m'a appris.

Bonne lecture et surtout bonne découverte.

Madivia 

