omme bon :pLe corps est fatigué par les toxines accumulées pendant les fêtes : poches sous les yeux, boutons, manque de sommeil et d’entrain, nausées, maux de têtes l’organisme est saturé.

L’objectif est de retrouver une alimentation saine pour purifier et détoxiquer son

organisme. Il faut faire très attention à ce que l’on met dans son assiette : manger

peu et léger et mettre l’accent sur les légumes et les fruits.

Buvez beaucoup d’eau et consommez beaucoup de légumes, cuits ou crus. Sachez

que les légumes cuits sont plus faciles à digérer. Evitez les matières grasses,

cuisinez à la vapeur ou à l’étouffée. Privilégiez les légumes les plus drainants,

comme le chou, le brocoli, ou encore le poireau, le fenouil et les oignons si vous

n’aimez pas les choux.

La cure détox pour remettre son organisme en forme après les excès des réveillons

est idéalement à débuter dès le lendemain des fêtes et à poursuivre pendant sept

jours.

Chaque matin, prenez un demi-verre de jus de citron si vous ne souffrez pas d’acidité

gastrique.

Le midi, le menu sera constitué de légumes cuits et de riz ½ complet, de crudités

Assaisonnées d’un filet d’huile d’olive et de jus de citron, et d’une compote. Pour

le dîner, ce sera poisson et légumes cuits, ou soupe de légumes et une pomme au

four.

Les collations sont autorisées autour de 11 heures et de 16 heures : un fruit, et une

tisane. On boit bien sûr beaucoup d’eau et de tisanes tout au long de la journée. On

peut aussi s’aider de gélules de plantes : artichaut, fumeterre, chardon-marie, ou

pissenlit… Ou d’huiles essentielles : menthe poivrée, romarin, citron sont tout

indiqués pour un foie fatigué : trois gouttes sur une cuillère à café de miel, trois fois

par jour. Et après trois jours de détox, on est comme neuf!