

Detox après les fêtes - l'alliée vitalité

Publié le 14/12/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



La détox après les fêtes pour booster votre vitalité !

A peine le jour de l'an passé, optez pour une détox sans plus tarder ! Les fêtes, aussi douces et chaleureuses soient-elles, sont un vrai marathon pour votre organisme. Si les chocolats, bûches, plats en sauce et mets riches sont l'apanage des festivités de fin d'année, ils mettent à rude épreuve les organes qui ont pour fonction l'élimination et étioient à petit feu la vitalité de chacun. Pour conserver un bien-être digestif et un bon dynamisme, il est indispensable d'adopter une alimentation détoxifiante.

La détoxification, un mécanisme vital du corps humain

Chaque jour le corps humain doit faire face à de multiples toxines alimentaires (pesticides, engrais, additifs chimiques, conservateurs et métaux lourds notamment) qu'il doit identifier, neutraliser et éliminer. Les principaux organes responsables de l'élimination des déchets nutritifs sont le foie, les intestins, les reins, les poumons et la peau. Malheureusement en cas d'excès alimentaires ou de consommation d'aliments particulièrement riches en toxines, ces molécules indésirables circulent librement dans le sang et sont stockées dans les graisses, les organes, les cellules et les liquides inter-cellulaires. Ce surstockage perturbe le bon fonctionnement de l'organisme provoquant des effets néfastes à grande échelle.

Pourquoi faire une détox après les fêtes ?

Les fêtes sont synonymes d'abondance calorique : consommation d'aliments gras et sucrés à toute heure, profusion d'alcool de toutes les couleurs... Et pour certains, elles sont également propices à l'abus de tabac mais aussi à un manque d'activités sportives. Et naturellement ces réjouissances de décembre s'étirent généreusement sur une période longue de 2 semaines ayant pour conséquence une surcharge phénoménale en toxines. Cet afflux sature et épuise considérablement le corps humain, enrayer ses défenses immunitaires, ralentit le système digestif, ternit les mines fatiguées tout en alourdissant la silhouette disgracieusement. Déjà fatigué par le manque d'ensoleillement et les premières gelées, il devient alors la proie facile des micro-organismes mais aussi de la déprime hivernale. Pour le désenrasser, la détox est indispensable.

Les aliments & plantes détox à privilégier

Après les fêtes, il n'y a qu'un seul mot d'ordre : il faut mettre au vert votre organisme en privilégiant des aliments faciles à digérer ! Pour cela, une alimentation variée et saine est essentielle, en supprimant les aliments riches en sucres rapides et en gras. Mettez l'accent sur les fruits et légumes verts cuits et crus ! Détox par excellence, le citron, le pamplemousse, l'ananas, le kiwi, l'artichaut, le fenouil, le poireau, l'asperge, les épinards et les choux sont à favoriser ! Mettez également sur les épices et aromates, tels que l'oignon, l'ail, le curcuma, le gingembre, le persil... Portez également votre dévolu sur les légumineuses (lentille, pois chiche, pois cassé...). N'hésitez pas à varier les plaisirs en agrémentant vos assiettes de graines germées et en piochant dans les superaliments tels que la spiruline, le jus d'herbe d'orge, le psyllium blond et le guarana.

L'hydratation étant essentielle en période de détoxification, consommez des eaux faiblement minéralisées et des infusions à base de rooibos ou de thé vert et de plantes drainantes et détoxifiantes.

Enfin, pour parfaire votre programme détox, n'oubliez pas de reprendre une activité sportive régulière, pour éliminer, et de privilégier une qualité de sommeil optimale, favorable à la bonne élimination des toxines.

Découvrez nos produits [Détoxplus](#) et [Drainalis](#).



Détoxplus
91% of 100
(207)

Association unique d'actifs contribuant au bon fonctionnement du foie

[Découvrir](#)



Drainalis
92% of 100
(440)

Favorise le bon fonctionnement du foie et l'élimination rénale

[Découvrir](#)

Triez votre alimentation sur le volet !

Sélectionnez les « bons aliments » et évitez les aliments difficiles à digérer comme les produits gras et/ou sucrés (charcuteries, fromages, pâtisseries à la crème...). Privilégiez les fruits et les légumes, crus ou cuits, ainsi que des modes de cuisson peu agressifs (vapeur, basses températures ...) préservant vitamines et minéraux. Par leurs vertus alcalinisantes, les minéraux permettent de « neutraliser » l'excès d'acidité provoqué par les repas de fêtes, souvent riches en matières grasses, sucre, alcool...

Menu « Au vert ! »

- Soupe de légumes d'hiver au curcuma,
- Effiloché de raie au chou vert,
- Faisselle de chèvre au miel,
- Carpaccio d'ananas à l'orange.

Assaisonnez avec originalité !

Diminuez les apports en sel lors des repas qui favorisent rétention d'eau et gonflements.

Préférez les huiles végétales première pression à froid au beurre pour vos réalisations culinaires. Il est préférable d'éviter de les chauffer, afin qu'elles conservent toutes leurs qualités nutritionnelles.

Les épices, fines herbes et aromates permettent, en plus de leurs qualités visuelles, de participer fortement à la qualité gustative de vos plats : variez entre le curry, le paprika, le cumin ou encore le piment de Cayenne. Associés à l'oignon, l'ail, le thym ou le laurier, ils permettent de confectionner des saveurs à l'infini !

Menu « Arômes d'hiver »

- Salade de carottes au vinaigre balsamique,
- Cuisse de pintade marinée au citron, purée de céleri au cumin,
- Fromage blanc de brebis au poivre noir,
- Sorbet mangue à la cannelle.

Privilégiez les protéines végétales !

Limitez l'apport de protéines d'origine animale (viande, œuf, poisson, produits laitiers) **et laissez place aux aliments « verts »**. Les céréales complètes (riz, avoine, maïs, quinoa...) et les légumineuses (pois, fèves, haricots, lentilles, soja...) permettent d'équilibrer vos repas.

En les associant aux légumes, en particulier aux légumes de saison (carottes, potiron, fenouil, poireaux, choux...), vous pourrez réaliser **des plats complets multivitaminés**, reminéralisants et pauvres en matières grasses, bénéfiques pour régénérer votre organisme !

Menu « Végétarien »

- Emincé de poireaux tièdes, vinaigrette à l'échalote,
- Risotto au tofu, gratin de chou vert frisé,
- Salade d'agrumes.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Foie et détoxification ,

Offrez à votre organisme une vraie détoxification !

08/03/2020
2 minutes de lecture

Chaque jour, notre organisme doit faire face à une multitude de déchets, aussi appelés toxines. Qu'elles soient endogènes (fabriquées par l'organisme lui-même) ou exogènes (d'origine extérieure)...

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Foie et détoxification ,

Détox : les plantes, des coups de pouce naturels

21/02/2020
2 minutes de lecture

Certaines plantes sont de précieuses alliées pour drainer l'organisme et ainsi éliminer les toxines accumulées. Découvrez leurs secrets : comment agissent-elles ? Sur quels organes ? Et surtout, quelles sont-elles ?

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Foie et détoxification ,

À quoi sert le drainage hépatique ?

19/10/2020
3 minutes de lecture

Favoriser le bon fonctionnement du foie et l'élimination rénale.

[Lire la suite](#)