



Auteur  
Mathilde  
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de Ville  
59126 Linselles



## Détox de printemps



Le printemps est la période idéale pour une détoxification. L'organisme aussi a droit à son « grand nettoyage » de printemps. Pendant l'hiver, les repas trop lourds et trop riches encrassent nos organes. Ils accumulent toxines, conservateurs et additifs présents dans notre alimentation. L'absence d'activité physique et le manque d'hydratation n'aident pas à éliminer ces excès.

À la fin de l'hiver, nous pouvons ressentir de la fatigue, de l'irritabilité, présenter des problèmes cutanés (boutons, plaque d'eczéma, teint terne), problèmes articulaires (douleurs) ou digestifs (mauvaise haleine, aigreurs, pesanteur après les repas). Ces symptômes sont des signes de ralentissement du foie.

Avec l'arrivée des beaux jours, il est temps de nettoyer les « filtres » de l'organisme. Appelés émonctoires, ce sont les organes chargés d'éliminer les déchets et les toxines du corps. Il y a cinq émonctoires : le foie, la peau, les reins, les poumons et les intestins.

La détoxification va nettoyer l'organisme des déchets et toxines accumulés pendant l'hiver. Elle a pour but de stimuler et réveiller le corps en douceur et se fait en cure de deux à trois semaines. On évite de la prolonger trop longtemps pour ne pas épuiser l'organisme (huit semaines maximum), cela rendrait les émonctoires fainéants.

Pendant les premiers jours, il est fréquent de se sentir fatigué, d'avoir des maux de tête, la nausée ou de voir apparaître des boutons. Cela ne dure pas et au bout de trois semaines de cure, l'énergie est retrouvée et le teint est plus frais.

### - Besoin d'un coup de pouce ?

Certaines plantes ou substances peuvent aider à nettoyer l'organisme. La sève de bouleau est récoltée au printemps, au moment de sa montée dans l'arbre et avant l'ouverture des bourgeons. Riche en minéraux et oligo-éléments, elle draine les reins et le foie, purifie la peau, redonne éclat et force aux cheveux et elle est reminéralisante pour les os.

Le curcuma est connu pour ses nombreux effets bénéfiques sur la santé. Celui-ci est utilisé en médecine chinoise et ayurvédique pour traiter les problèmes digestifs et hépatiques. C'est un excellent anti-inflammatoire mais aussi un détoxifiant hépatique. Il stimule la fonction biliaire, qui aide le foie à éliminer les graisses et les toxines. Il se consomme dans l'alimentation mais à plus forte concentration en complément alimentaire.



### La cure de détox commence dans l'assiette. Voici quelques conseils pour réussir sa cure :

- Cuisinez maison. Rien de tel pour éviter les additifs et les conservateurs alimentaires. Vous contrôlerez aussi l'apport en sel de vos plats. Vous pouvez ajouter des herbes ou des épices pour relever les saveurs.
- Choisissez des produits frais, locaux et de saison. Ils seront plus riches en vitamines et en nutriments.
- Privilégiez les aliments issus de l'agriculture biologique.
- Utilisez des modes de cuisson doux. Pour préserver les nutriments et éviter la formation de composés toxiques, on choisira la cuisson vapeur, à l'étouffée ou en papillote.

- Utilisez des matériaux de cuisson sains (Inox, verre). Les ustensiles en plastique peuvent relarguer des composés indésirables au contact de la chaleur.
- Votre alimentation doit être composée pour moitié de légumes, d'un quart de féculents et d'un quart de protéines. Les protéines seront à éviter le soir.

- Pratiquez une activité physique quotidienne, en fonction de vos envies.
- Buvez beaucoup d'eau.



## Infusion détox

### INGRÉDIENTS

- ♥ 1 cuillère à café de racine de curcuma frais râpé ou 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
- ♥ 1 cuillère à café de racine de gingembre frais râpé ou 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- ♥ 2 cuillères à café de poivre noir (celui-ci augmente en effet la biodisponibilité du curcuma)
- ♥ le jus d'un demi citron bio
- ♥ 2 cuillères à café de miel bio (Optionnel)
- ♥ 1 tasse et demie d'eau filtrée