

## **NETTOYAGE DE PRINTEMPS**

Pour une cure de printemps « détox » réussie !

### ***Un parfum d'optimisme flotte dans l'air...***

Notre corps perçoit lui aussi cette douce métamorphose mais pour la vivre « pleinement » il ne faut pas qu'il soit encrassé par les toxines de l'hiver qui peuvent le rendre sourd à l'appel du printemps.

***Voilà le printemps...***Le moment de l'année où la nature se réveille. La lumière du jour, les petites feuilles vert-tendre, les pâquerettes naissantes, le ciel...tout un ensemble de petits riens, donnent le signal du début de la belle saison...

Et vous, comment vous sentez vous ? En pleine forme, un peu lasse, en manque d'énergie ou passant d'un état à l'autre en espérant que le changement de saison vous fera du bien ?

***Et si la clé de votre bien-être était de faire prendre à votre mode de vie un petit tournant naturopathique ?***

Ceux qui connaissent bien la « naturo » trouveront peut-être cette réflexion un peu « facile » mais, les profanes qui essayeront une petite cure « détox », se rendront compte du soulagement et du regain de tonus et de légèreté procurés par l'élimination des toxines de l'hiver. Cette initiation les poussera peut-être à se responsabiliser vis-à-vis de leur corps en bougeant un peu plus, en mangeant mieux et en évitant ce qui est nuisible à leur bien-être.

***Pour une cure de printemps « détox » réussie laissez faire les plantes et appliquez quelques bons réflexes...de bons sens !***

Commencer par supprimer vos habitudes toxiques, en particulier le tabac, l'alcool...

Repenser votre façon de vous alimenter en réduisant au maximum le temps de la digestion, fonction qui mobilise l'énergie de votre organisme jour et nuit.

Faites des repas aussi simples que possible, légers, digestes, en privilégiant les aliments frais et en supprimant les plats cuisinés (trop gras, trop lourds, trop salés).

Remplacez les sucres rapides de votre alimentation (sucreries et gâteaux) par des sucres lents (céréales complètes, féculents) qui sont une source d'énergie saine.

### ***ET DANS L'ASSIETTE:***

Au printemps, refaites le plein de vitamineB9 en profitant des aliments qui vous veulent de bien : épinard, asperge, chou de Bruxelles, légumineuses, foie pour l'acide folique qu'ils contiennent.

***Deux bons exemples chez BOUTIQUE NATURE :***

**DIGESTION** phytoconcentré ou Nutri-Sphères

*L'indispensable cure !*

Parmi 6 plantes actives amies du foie, le pissenlit, le radis noir et l'artichaut sont les plantes les plus connues. Au printemps prendre soin de son foie c'est favoriser la destruction des toxines et le soutenir son rôle dans une multitude de processus : dépuratifs, hormonaux, immunitaires, énergétiques et bien sûr digestifs.

**FLORE AKTIV 5 MILLIARDS :**

*Une protection primordiale!*

Améliorer la digestion en restaurant la flore intestinale est important pour soulager le foie dans sa fonction d'épuration. Cette association de pro-biotiques (7 souches) et de Fructo Oligo Saccharides (FOS) aide à restaurer l'écosystème intestinal essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire, à la clarté du teint, à un transit harmonieux et à un ventre plat;

***Recette insolite et légère***

Deux blancs de poulet + une pomme en morceaux à faire mariner une heure dans le jus d'un citron vert. Un yaourt battu avec une cuillère de curry. Dans une cuillère d'huile d'olive faites revenir un gros oignon, salez poivrez, ajoutez le mélange poulet- pomme-ciron, faites revenir et versez en fin de la cuisson la préparation yaourt curry, laisser réduire à feu doux...pour servir quelques brins de coriandre sont recommandés si vous aimez...régalez vous! (recette pour deux personnes).