



*Mon questionnaire
détox*

Charlotte Jacquet, Naturopathe

La naturopathie c'est quoi ?

Selon R. V. Marchesseau (1911-1994) :

« La Naturopathie est une hygiène de vie, conforme aux lois de la Nature et à notre physiologie. Il y a une loi biologique universelle qui est que chaque type de vivant à son milieu qui lui est propre.

Chaque fois que nous transgressons les lois naturelles spécifiques à notre espèce et que nous modifions notre milieu spécifique, il s'ensuit des troubles, des maladies : par exemple, nos aliments dénaturés, anti-spécifiques produisent des déchets toxiques : les colles et les cristaux qui finissent par saturer nos humeurs (sang, lymphe, sérums) et surchargent dangereusement nos émonctoires (peau, reins, poumons, intestins-foie-vésicule biliaire qui sont nos organes spécifiques éliminateurs biologiques).

Il s'ensuit, quand le seuil personnel de tolérance est dépassé, une tempête plus ou moins importante, provoquée par la force vitale disponible dans le but d'activer, de provoquer une élimination salutaire des déchets et d'épurer ainsi nos humeurs dans lesquelles baignent et se nourrissent nos cellules.

Nous avons ainsi en fonction de la puissance de notre force vitale, soit des maladies dites de surface, éruptives avec fièvre sueur, crachats, diarrhées, soit des maladies internes, chroniques ou dégénératives (cancer, leucémie,...).

Il convient donc d'aider l'organisme à s'auto-épurer, quand celui-ci est malade, ou à respecter les lois spécifiques à notre espèce : c'est l'art du naturopathe, l'aide de 10 agents naturels (aliments, air, exercices, eau, plantes,...) afin de favoriser le retour à des conditions favorables à un milieu spécifique et de permettre à la force vitale de se manifester librement dans le but

d'une auto guérison.

Dans ce sens, le Naturopathe ne soigne pas, il aide, il développe la force vitale et c'est le corps lui-même qui se guérit, s'il est malade. »

Avant de vous lancer, comment bien préparer et réaliser sa détox en automne ?

Une détox nécessite plusieurs paramètres, il ne s'agit pas de vous lancer dans cette démarche sans préparation. En effet, une fois commencé, vous allez relancer un processus de circulation des toxines et si votre corps n'est pas bien préparé à cela, c'est la catastrophe assurée : réaction en chaîne du type nausées matinales, maux de tête, boutons d'acné, grande fatigue et autres qui vont durer sur plusieurs semaines et impacter directement vos organes émonctoires.

Voici les paramètres clés à bien calibrer en amont :

✓ La notion de vitalité

En naturopathie, nous accordons une grande importance à la notion de vitalité. Mais de quoi parle-t-on au juste ? Il ne s'agit pas juste de savoir si vous vous sentez en forme ou non, c'est en réalité bien plus complexe que cela.

Cette notion de vitalité est en réalité rattachée au vitalisme, à cette énergie vitale qui permet de potentialiser votre capacité d'auto-guérison. Cette énergie vitale va s'exprimer dans votre corps au travers de la qualité de vos humeurs (sang, lymphe, liquide extra et intra cellulaire, liquide céphalo rachidien) et l'équilibre des centres nerveux et de votre système hormonal. C'est elle qui va permettre à votre organisme de maintenir son homéostasie (équilibre), de vous protéger des agressions (intérieures et extérieures) et de réparer le cas échéant les dommages en cas de besoins (malbouffe, choc physiologique ou psycho émotionnel).

« Chacune des cellules de notre corps est animée par une énergie intelligente et formatrice, nommée « force vitale » (le pneuma de Platon, la natura medicatrix d'hippocrate). Les manifestations de cette force vitale auto-guérisseuse sont nombreuses : croissance, cicatrisation de coupures, recalcification osseuse après fracture, fièvre luttant contre l'infection, diarrhée salvatrice suite à l'absorption de toxines, homéostasie (régulation des paramètres biologiques qui préservent la vie, exemple : le pH sanguin ou la température corporelle) etc... La disparition de cette force vitale entraîne notre mort physique. » Source : B.A.- BA Naturopathie, de Christine & Alain Corvaisier.

Calculer votre quotient de vitalométrie

Nutrithérapie

- Consommez-vous plus de 2 tasses de café par jour ? **Oui 0 Non +1**
- Mangez-vous léger le soir ?
Oui +2 Non 0
- Avez-vous tendance à grignoter en dehors des repas et du goûter ?
Oui 0 Non +1
- Consommez-vous majoritairement à chaque repas des végétaux ?
Oui +2 Non 0
- Buvez-vous plus de 3 verres d'alcool par semaine ? **Oui 0 Non +1**
- Avez-vous tendance à trop cuire vos aliments ? (Barbecue, four...)
Oui 0 Non +1
- Est-ce qu'il vous arrive de suivre des régimes pour perdre du poids ?
Oui 0 Non +1
- Consommez-vous des huiles alimentaires bio ? (Colza, lin, olive...)
Oui +1 Non 0

Métabolisme

- Est-ce que vous vous sentez souvent débordée ? **Oui 0 Non +1**
- Ressentez-vous des phases de grande irritabilité ces derniers temps ?
Oui 0 Non +1
- Est-ce que vous vous sentez plus stressée en ce moment ? **Oui 0 Non +1**
- Avez-vous du mal à gérer vos émotions ? **Oui 0 Non +2**
- Votre sommeil est-il suffisant ?
Oui +2 Non 0
- Avez-vous un transit régulier (au minimum 1 fois tous les 1 à 2 jours) ?
Oui +1 Non 0
- Pratiquez-vous une activité physique ? **Oui +2 Non 0**
- Avez-vous une bonne libido ?
Oui +2 Non 0

Environnement / Bien être

- Prenez-vous du temps pour vous ?
Oui +2 Non 0
- Votre environnement de travail est-il agréable ? **Oui +2 Non 0**
- Aimez-vous votre travail ?
Oui +2 Non 0
- Vivez-vous dans un logement bruyant ? (voisinage notamment)
Oui 0 Non +1

Faites le calcul et trouvez
votre profil actuel

Moins de 10 points :

Je vous recommande de faire un check up, vous êtes clairement en phase d'épuisement ! Cette baisse de vitalité est-elle passagère ? en réponse à une situation vécue récemment ou encore en cours ? N'hésitez pas à vous faire aider pour y voir plus clair ! En attendant, faites le point dans votre alimentation (exit le sucre ou les sucres cachés, les produits transformés et les produits laitiers), remettez-vous au sport (la marche pour commencer c'est très bien et facile à mettre en place) et surtout octroyez-vous des moments rien que pour vous (activités manuelles, méditation, yoga...etc)

Entre 10 points et 16 points :

Vous avez une réserve d'énergie convenable qui nécessiterait plus d'organisation pour être optimisée ! Votre mot : la régularité ! C'est en pratiquant qu'on apprend et bien ici c'est pareil ! N'hésitez pas à vous créer une routine bien être, pour vous permettre d'ancrer positivement cette énergie. Cela vous permettra de toujours garder un bon niveau d'énergie et surtout dans les périodes plus compliquées.

Vous avez plus de 16 points :

La vitalité ça vous connaît votre objectif ? apprendre à la canaliser pour éviter de vous épuiser sur le long terme en étant sur un mode « hyperactif ». Je vous recommande de cultiver l'art du Farniente et de tester des outils tels que la méditation, le tai chi ou encore le Yoga. L'idée ? instaurer la notion de l'instant présent dans votre vie.

Au-delà de 10 points, vous êtes prêts pour vous lancer dans une détox .

En dessous de 10 points, prenez le temps de faire le point dans votre vie sur votre mode de vie et d'apporter chaque jour des micros-modifications. N'oubliez pas, un pas après l'autre, pour vous rapprocher de votre objectif: plus de bien être dans votre vie.

Faire le point sur son mode de vie

Soyons clairs, aujourd'hui il est extrêmement difficile de maintenir une hygiène de vie saine, à part si l'on vit chez les moines ou sur une île déserte. Partout, et tout autour de vous et de manière quotidienne, vous êtes touchés par des formes d'agressions plus ou moins violentes : le collègue de travail mal luné qui va clairement pourrir votre journée avec sa mauvaise humeur, les devoirs des enfants qui se multiplient, le système d'informations qui nous pousse dans des stratégies de peur, le manque de reconnaissance de votre patron, votre conjoint(e) qui vous laisse sombrer dans la surcharge mentale, la pollution environnementale, avec notamment, le déploiement de la 5G et surtout notre alimentation qui ne cesse de s'appauvrir au fil des années.

Prendre un nouveau départ est très souvent compliqué et devient un véritable parcours du combattant pour démêler le vrai du faux. Les marques surfent de plus en plus sur la tendance du Green washing et certains blogs ou personnes influentes (soyons honnêtes) sont payés par ces marques pour vous vanter les mérites de leurs produits.... Alors, qu'est-ce qu'on fait ?

La première chose est de faire appel à votre intuition, aujourd'hui il existe une déconnexion majeure entre votre corps/cœur/esprit. Vous n'arrivez plus à vous faire confiance et pourtant vous le savez que boire du soda, manger au fast food ou acheter des gâteaux industriels, ce n'est pas ce qui sera le meilleur pour vous. Prenez le temps d'apprendre et de vous former, ce n'est pas parce que vous n'en faites pas votre métier, que vous n'avez pas un devoir à remplir envers vous « m'aime » !

Psycho émotionnel :

comment vivez-vous vos émotions ? plutôt expression ou refoulement ?

êtes-vous de nature anxieuse ?

le stress vous épuise ?

est ce que vous avez tendance à être irrité(e) pour tout et rien ?

vous sentez vous déprimé(e) en ce moment ?

si on vous dit charge mentale et le sentiment d'être débordé(e), ça vous parle ?

vous vous sentez plus sensible ces derniers temps ?

Est-ce que vous ne voyez pas une évidence se profiler ? si je stresse, je dois me demander : qu'est-ce que je peux mettre en place pour éviter qu'il devienne négatif pour moi. Pour cela, je vous encourage à vous référer à la page 104, première respiration sur le stress.

Alimentation :

sodas, jus de fruits ?

café, thé, alcool ? combien par jour ?

pâtisseries, viennoiseries, gâteaux industriels ?

alimentation à IG Haut, en forte présence dans votre alimentation ?



- fast food, restauration rapide plus de 2 fois dans la semaine ?
- une quote-part de fruits et légumes dans l'assiette, inexistante ou faible ?

Vous êtes en excès sur ces points ? voilà une belle piste d'améliorations à envisager ! On ne vous demande pas de manger du vert en permanence et surtout de ne plus vous octroyer un petit plaisir de temps en temps, mais vous le savez, c'est la dose qui fait le poison comme dirait Paracelse.

Tout est donc question de dosage et ce qui est bien c'est qu'au travers de ce programme, vous allez apprendre à manger sainement en découvrant de nouvelles recettes, plus respectueuses pour votre corps.

Choisir le bon moment

Tout est question de moment dans la vie, n'est-ce pas ? bonne nouvelle, il en va de même pour votre détox. Afin de la réaliser dans les meilleures conditions possibles, il est déjà primordial de pouvoir la réaliser au calme, dans une période où vous n'êtes pas invités toutes les semaines chez des amis. Si c'est le cas, ce sera clairement contre-productif.

Comment suivre sa détox ?

Essayez au maximum de ne pas faire d'entorses à votre détox, sinon ce sera complètement contre-productif. En effet, si vous prenez des remèdes naturels, mais que vous mangez des aliments industriels ou buvez de l'alcool et du café à gogo, sans compter sur une consommation de tabac, ce sera un peu comme le serpent qui se mord la queue, ça ne servira à rien.

Le tout, afin de **se concentrer uniquement sur des aliments naturels**, idéalement bio. Ensuite, essayez de ne pas faire d'entorses à votre détox, qu'elle soit à base de jus de fruits et de légumes ou comportant des aliments solides.

Soyez **persévérant et motivé**, mais si vous avez la sensation que cette détox vous épuise, ne vous forcez pas non plus : le but est de soutenir votre santé, pas de la diminuer.

Comment conserver les bénéfices de sa détox ?

Une seule réponse, ne retournez pas dans vos vieux schémas de fonctionnement. Gardez en tête la stratégie des petits pas. Il ne s'agit pas de créer une révolution rapide dans votre vie qui ne tiendra pas mais plutôt de créer de nouvelles habitudes qui s'inscriront sur le long terme.

Sport, alimentation, techniques de respiration, pensez-y chaque jour ! Rien que 20 minutes de marche ou un assiette plus équilibrée peut faire toute la différence. Arrêtez de remettre votre bien-être à demain et prenez soin de vous dès maintenant.



Test évaluation

Questionnaire degré d'intoxication et évaluation des toxines

Il est possible d'estimer simplement le degré d'« intoxication » de notre organisme, grâce à ce questionnaire.

Évaluez chaque symptôme par une note entre 0 et 4, selon que vous en souffrez :

-  jamais : 0
-  rare ou peu intense : 1
-  modéré : 2
-  fréquent ou intense : 3
-  maximal : 4

NS	Fatigue : physique, psychique, intellectuelle	
	Insomnies	
	Douleurs musculaires	
	Douleurs articulaires	
	Tendinites fréquentes	
	« Colites » : ballonnements, spasmes, diarrhées, constipation, alternance des 2	
	Selles ou gaz nauséabonds	
	Douleurs ou brûlures d'estomac	
	Sueurs nocturnes (hors bouffées de chaleur de ménopause)	
	Transpiration d'odeur forte ou âcre	
	Maux de tête	
	Acouphènes intermittents	
	Palpitations, épisodes de tachycardie	
	Eczéma, psoriasis	
	Démangeaisons, peau sèche	
	Chute des cheveux, ongles fragiles	
	Irritations chroniques : nez, sinus, gorge (toux sèche, ronflements), oreilles	
	Irritations oculaires : yeux secs, paupières inflammatoires, coups d'aiguille...	
	Paupières gonflées le matin	
	Envies fréquentes d'uriner, infections urinaires à répétition	
	Douleurs dans la région du foie (sous les côtes, à droite)	
	Immunité défaillante : infections fréquentes : rhumes...	
	Sensibilité aux ondes électromagnétiques : tél. portable, wifi, pylônes EDF...	
Hypersensibilité chimique : aux médicaments, parfums, produits ménagers...		
Humeur fluctuante, angoisses injustifiées		
Dépression ; baisse de la libido, troubles de l'érection		
<i>Total partie I :</i>		
V	Herpès récidivant : lèvre (« bouton de fièvre »), génital, ou autre	

P	Diarrhée chronique + selles glaireuses	
	Constipation chronique, prolapsus rectal	
	Irritations chroniques de la gorge, toux sèche	
	Gingivites, parodontites, saignements, déchaussements dentaires	

Total partie 2 :

C	Attrance pour le sucre (autre que chocolat)	
	Rougeurs cutanées qui démangent, surtout après l'effort ou la douche	
	Démangeaisons des aisselles, de l'anus	
	Spasmes et gaz intestinaux intenses, sans odeurs	
	Écoulements de nez fréquents	
	Doigts gonflés et/ou douloureux le matin	
	Humeur fluctuante, excitation (surtout chez l'enfant)	
	Urines moussantes +/- odeur forte +/- avec filaments ou « taches d'huile »	
	Rougeurs, fissures des commissures des lèvres	
	Douleurs vives et fugaces d'une l'oreille, des dents ou de la mâchoire	
	Douleurs d'estomac, surtout si elles résistent aux anti-acides	
	Tendance au surpoids	

Total partie 3 :

B	Brouillard intellectuel, troubles de mémoire, concentration, recherche des mots	
	Instabilités, sensation d'être ivre	
	Flou visuel intermittent, ombres latérales fugaces, taches lumineuses	
	Hypersensibilité au bruit, à la lumière, à l'effleurement	
	Ecchymoses (« bleus ») spontanées	
	Apparition d'extrémités froides et/ou de frilosité	
	Apparition d'une maladresse : chute d'objets, gestes imprécis	
	Apparition d'une intolérance à l'alcool	
	Fourmillements des extrémités, décharges électriques, brûlures sous la peau	
	Jambes lourdes ou gonflées le soir	
	Crampes nocturnes ou de repos	
	Sursauts à l'endormissement, petits malaises lors de l'allongement	
	Endormissements irrépessibles, hypersomnie	

Total partie 4 :

➤ Nous devrions tous avoir un score proche de zéro... **Plus votre score est élevé, plus votre organisme est intoxiqué, plus vous avez besoin d'une détox.**

Une fois le questionnaire réalisé, en Naturopathie, nous nous attachons à déterminer le type de toxines présentes en excès, cela nous permet de mieux orienter votre détox. En effet, nous avons tous une prédisposition à un seul type d'encrassement, colles ou cristaux qui nous amène à développer un seul type de troubles.

Les maladies à colles évoquent les troubles accompagnées de mucus, de glaires, d'expectorations, de kystes, etc. Par exemple la sinusite chronique, l'eczéma suintant, troubles pulmonaires avec glaires, toux grasses, kystes (rénaux, ovariens, etc), tumeurs, athéromes...etc.

Les maladies à cristaux, comme leur nom l'indique, renvoient aux dépôts cristalloïdes comme dans la Goutte, les douleurs articulaires, les boutons et démangeaisons, les crevasses, les fissures de la peau, l'eczéma sec, l'herpès...etc.

Si l'état d'encrassement est trop prononcé et les émonctoires totalement saturés, les toxines présentes dans les tissus profond vont y rester et entraîneront la génération de troubles et pathologies plus sévères.

Le +

Charlotte Jacquet





Une technique pour permettre de réduire le stress

1

Fermez les yeux. Faites quelques respirations afin de vous détendre et assouplir votre corps. Puis inspirez lentement par le nez pendant 5 secondes.

2

Serrez les lèvres comme si vous vous apprêtiez à siffler et expirez lentement sur 10 secondes

3

Continuez d'inspirer par le nez en emplissant le ventre et non pas la poitrine et à expirer au travers de vos lèvres pincées.

4

Poursuivez l'exercice jusqu'à ce que la pression retombe et que vous vous sentiez plus apaisé(e).



La respiration carrée au secours de mon anxiété

Parfois, nous avons beau savoir ce qui nous ronge et nous intoxine, nous manquons de courage et avons le sentiment de ne pas avoir assez de temps. On pense à tort, que faire le tri et le vide en soi nécessite un plan d'action hyper chronophage et demande beaucoup d'investissement. Or, 5 à 10 minutes suffisent parfois à nous soulager à un instant T qui nous paraît insurmontable !

Connaissez-vous la respiration carrée (ou « *Samavritti* » en sanskrit) ? Il s'agit d'une technique de respiration yogique issue du « Pranayama » qui signifie selon son étymologie « la maîtrise du souffle ». Cette technique indienne repose sur une durée d'inspiration égale à l'expiration et des phases d'apnée poumons pleins et poumons vides. L'effet immédiat ? Une détente discrète n'importe où et à n'importe quel moment de la journée qui aide à retrouver rapidement calme et équilibre.

Comment fait-on ?

- Installez-vous confortablement en position assise.
- Débutez les inspirations par le nez en ressentant chaque partie de votre corps, spécialement votre ventre. À l'aide de vos mains apposées sur votre ventre, ressentez votre abdomen se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration.
- Une fois que vous vous sentez à l'aise, vous pouvez débuter la respiration carrée qui se déroule en 4 phases de durée égale (de 4 à 6 secondes par exemple), à savoir :
 - Inspirez à plein poumons
 - Retenez votre souffle, poumons pleins
 - Expirez
 - Suspendre votre souffle, poumons vides.



La technique de transformation Breath ou respiration transformatrice

La Transformational Breath® est un processus d'harmonisation qui apporte une maîtrise de soi. Cette puissante pratique utilise une énergie de haute fréquence vibratoire, créée par une technique respiratoire particulière. La respiration transformatrice, nous permet d'améliorer notre façon de respirer, de lutter contre la fatigue et d'avoir plus d'énergie, de nous sentir apaisé(e) et aimant et finalement d'accéder à des niveaux de conscience supérieurs.

En pratique :

1

Installez-vous confortablement, le dos bien droit et lancer une musique de fond sur laquelle vous allez poser vos cycles de respirations. Relâchez vos muscles ainsi que votre mâchoire.

2

Effectuez une centaine de respirations, sans effectuer de pause. Ressentez votre souffle qui s'harmonise avec votre musique de fond et vous apporte petit à petit, une belle énergie.

3

Prononcez quelques affirmations positives à voix haute comme par exemple : «je suis énergie», «je m'ouvre pleinement à cette nouvelle journée», «je suis en pleine forme»....Etc.

4

Prenez une respiration plus profonde et retenez votre respiration quelques secondes, avant de relâcher tout en douceur. Terminer votre séance, en joignant vos mains sur le cœur

5

Gardez les yeux fermés quelques instants, afin de rassembler toute cette belle énergie créatrice, qui vous permet de vous ancrer dans l'instant présent.



Technique de base pour méditer

Voici une technique de base en méditation proposé par Michel Odoul dans son ouvrage « Dis-moi comment aller chaque jour de mieux en mieux » aux éditions Albin Michel.

Il est bien d'être, autant que possible, dans une position décontractée : assis, le dos collé au dossier, ou bien allongé. Mais vous verrez, que lorsque vous aurez pris l'habitude de pratiquer régulièrement, vous pourrez tout à fait méditer en marchant, par exemple.

Exercice respiratoire préparatoire

Une fois installé, on ferme délicatement les yeux, on détend ses épaules et on relâche sa respiration pendant quelques instants. Puis on porte son attention sur son ventre que l'on sent bouger au rythme de cette respiration. On porte ensuite son attention sur ses jambes, que l'on sent également détendues, puis ses bras, son buste son cœur et son cerveau. A chaque fois, 2 à 3 respirations pour chaque partie du corps suffisent. Cela prend environ 5 minutes.

Moment méditatif :

Une fois réalisée la première partie « respiratoire » de la méditation, arrive le moment méditatif, c'est-à-dire un espace vierge de toute volonté intentionnelle directe, de toute analyse, de tout mental directif. Des images peuvent alors nous servir d'appui, de proposition intérieure. C'est le moment du « cinéma intérieur » : nous allons projeter sur l'écran de notre esprit, des images porteuses de l'idée sur laquelle nous souhaitons amener notre conscience.

Le reste suivra, selon notre capacité à nous détendre et à nous laisser aller dans l'exercice.



Calendrier fruits et légumes d'automne



Octobre :

Fruits

- Châtaigne
- Coing
- Figue
- Grenade
- Kaki
- Noisettes
- Noix
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme
- Raisin

Légumes

- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Chou blanc
- Chou rave
- Chou vert
- Concombre
- Courge
- Courgette
- Épinard
- Haricot
- Laitue
- Mâche
- Oignon
- Panais
- Pomme de terre
- Radis

Novembre :

Fruits

- Châtaigne
- Coing
- Grenade
- Kaki
- Kiwi
- Mandarine
- Noix
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme
- Raisin

Légumes

- Ail
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Chou de Bruxelles
- Chou fleurs
- Courge
- Cresson
- Endive
- Épinards
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Pomme de terre
- Salsifis
- Topinambour

Décembre :

Fruits

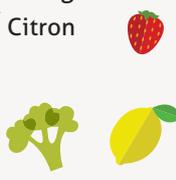
- Châtaigne
- Citron
- Clémentine Corse
- Kaki
- Kiwi
- Mandarine
- Noix
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme

Légumes

- Ail
- Betterave
- Blette
- Carotte
- Céleri
- Céleri rave
- Chou de Bruxelles
- Chou fleurs
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou vert
- Courge
- Cresson
- Endive
- Épinards
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Pomme de terre
- Salsifis

Tableau nutritionnel

VITAMINES

A	B	B12	C	D
<i>Abondantes dans les végétaux, mieux absorbées dans les végétaux cuits</i>	<i>Abondante dans une alimentation variée</i>	<i>S'assurer d'un apport régulier par une source fiable</i>	<i>Altérée par la lumière et la chaleur, aide à l'assimilation du fer</i>	<i>Facilite l'assimilation du calcium, exposition modérée au soleil surtout chez les personnes à la peau claire</i>
<ul style="list-style-type: none"> Carottes Persil Légumes à feuilles vertes : épinards, fenouil Fruits et légumes de couleur orange : tomate, potimarron, abricot sec, mangue, melon 	<ul style="list-style-type: none"> Légume à feuilles vertes Céréales complètes Banane Avocat Cacahuètes Champignons Baies Légumes secs 	<ul style="list-style-type: none"> Lait et yaourt de soja Solution ampoule buvable 	<ul style="list-style-type: none"> Légumes à feuilles vertes : brocoli, oseille, cresson, chou, persil Cassis Kiwi Fraises Orange Citron 	<ul style="list-style-type: none"> Lumière du soleil sur la peau Synthétise de la vitamine D même par temps nuageux. Les peaux foncées ont besoin de s'exposer d'avantage 

VITAMINES

PROTÉINES

ACIDES GRAS ESSENTIELS

E	K		
<i>Pas de carence dans une alimentation variée</i>	<i>Pas de carence dans une alimentation variée</i>	<i>Pas de carence si l'alimentation est variée et que l'on mange à sa faim</i>	<i>Omégas 3</i>
<ul style="list-style-type: none"> Huiles végétales : soja, arachide, olive Tahini Groupe des noix Graines Avocat 	<ul style="list-style-type: none"> Légumes à feuilles vertes : épinards, cresson, brocoli Algues : nori, wakamé Huiles végétales 	<ul style="list-style-type: none"> Lait de soja Tofu Steak de soja Légumes secs : lentilles vertes ou corail, haricots secs, pois chiches, pois cassés, soja Céréales complètes Graines germées Spiruline Oléagineux 	<ul style="list-style-type: none"> Huiles végétales : olive, noix, colza, soja, lin, tournesol de première pression à froid Oléagineux Avocat Poisson gras 

Conservation des plats cuisinés,

les bons réflexes à adopter !

Voici donc quelques conseils:

Hygiène Alimentaire

La règle de base et pourtant bien souvent négligée par manque de temps.

- Travailler sur un plan de travail propre
- Se laver régulièrement les mains
- Utiliser des torchons propres
- Changer et laver vos couteaux et planches à chaque changement de préparation : viandes, poissons, légumes...

Vous allez me dire «*élémentaire mon cher Watson*» mais saviez-vous qu'en France 1/3 des intoxications alimentaires interviennent à domicile d'après l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

Contenant de qualité et adapté

Cela aussi coule de source et pourtant on ne s'empêche pas d'acheter les tupperwares à Ikea parce qu'ils sont moins chers et plus nombreux, n'est-ce pas ? Vous savez ceux avec les couvercles de couleurs verte dont certains vu leur taille on se demande à quoi ils peuvent bien servir...

Vous l'aurez compris on privilégie les tupperwares en verre plutôt que ceux en plastiques, déjà parce qu'ils supportent mieux les changements de températures, parce que c'est aussi beaucoup plus écolo pour la planète et surtout pour votre santé.

On les choisit aussi avec la taille qui va bien, afin d'éviter de sortir la boîte du réfrigérateur, exposer le contenu à l'air juste pour une cuillère et prendre un risque de contamination. Vous trouvez que j'exagère ? Je le sens et pourtant n'oubliez pas les 1/3, ça chiffre vite quand même.

Délai de réfrigération et congélation

On laisse son plat refroidir 1h à 2h maximum après l'arrêt de la cuisson avant de le réfrigérer ou congeler.

Vous pouvez éventuellement fermer votre boîte et le plonger dans une petite bassine froide pour le refroidir plus vite mais bon, là, j'avoue dans la vie de tous les jours c'est galère.

Néanmoins vous avez l'information, vous pouvez faire comme bon vous semble.

Et la conservation dans tout ça ?

Pour tout ce qui est préparation maison y compris les légumes cuits, vous pouvez les conserver 2 à 3 jours dans un récipient, après refroidissement (2 heures à température ambiante).

Et puis sinon vous pouvez aussi le faire à l'ancienne comme moi: Servez-vous de votre odorat ! Ne consommez que les plats dont vous êtes sûr(e).

Les modes de cuissons à privilégier

Lorsque l'on fait cuire les aliments dans une casserole surtout dans l'eau, on limite certes l'apport en matière grasse mais on assiste cependant à une fuite des vitamines hydrosolubles (*solubles dans l'eau*) et des minéraux.

Si vous rajoutez à cela une cuisson à plus de 95°, il n'y aura pratiquement plus de vitamines et de minéraux dans l'aliment. Vous pouvez mettre un couvercle sur votre casserole pour optimiser leur cuisson et faire bouillir l'eau avant d'y jeter les légumes entiers si possible.

Pour le reste des cuissons :

- 🍃 **L'autocuiseur** : ils rendent les sels minéraux inassimilables, tuent les enzymes et la plupart des vitamines.
- 🍃 **Le four, la poêle, le barbecue** : ils génèrent des goudrons et hydrocarbures par leurs températures élevées, en provoquant une concentration de graisses animales.
- 🍃 **Le micro-ondes** : Il détruit les électrons indispensables aux réactions métaboliques et aux échanges cellulaires. Il modifie radicalement la structure des aliments au point de rendre certaines protéines toxiques.

Pour ma part, je cuisine depuis 2 ans au vitaliseur de Marion.

La cuisson à la vapeur limite la fuite des vitamines et minéraux car la vapeur cuit les aliments sans qu'ils soient au contact de l'eau.

Le vitaliseur cuit les aliments à cœur sans dépasser les 95°, contrairement aux cuissons traditionnelles qui dépassent toutes largement 100° :

- 🍃 Il maintient la température de la vapeur constante en la régulant
- 🍃 Il cuit ainsi les aliments sans les dessécher, et garde vivants tous leurs éléments nutritifs (même les plus fragiles comme la vitamine C)
- 🍃 Mauvaises graisses, toxines et pesticides de surface sont éliminés en tombant dans l'eau de cuisson



10 bonnes raisons...



...d'adopter le vitaliseur
de Marion :

- 🍃 **Son acier 18/10 est adapté à tout type de chaleur** (gaz, électricité, vitrocéramique, induction)
- 🍃 **Innovant**: On peut tout cuire simultanément (bananes, choux-fleurs, poissons) sans que les goûts ne se mélangent ce qui entraîne un gain de temps !
- 🍃 **Le Vitaliseur de Marion est assez grand** pour les grosses pièces (volaille ou poisson entiers) en grand modèle
- 🍃 **Le Vitaliseur de Marion raccourcit les temps de cuisson** (30 min pour un poulet entier, 3 mn pour un filet de poisson)
- 🍃 **Multi-talents**, il cuit, décongèle en douceur, réchauffe, maintient au chaud, fond le chocolat, sans cuire ni dessécher.
- 🍃 **Sels minéraux et vitamines sont préservés** lors de la cuisson, plus besoin de compléments alimentaires,
- 🍃 **Le Vitaliseur de Marion aide dans le cadre d'un régime** contrôlé, à mincir sans frustration, grâce à une cuisson sans matière grasse qui préserve le goût des aliments.
- 🍃 **Débarassés des graisses nocives, les aliments cuits au Vitaliseur de Marion rendent la digestion plus facile.**
- 🍃 **Le Vitaliseur de Marion fait « transpirer » aux aliments**, leurs graisses et acides saturés nocifs pour le cœur, les artères et le taux de cholestérol.
- 🍃 **Le Vitaliseur de Marion permet de cuire tout un repas en un temps record et facilement!**

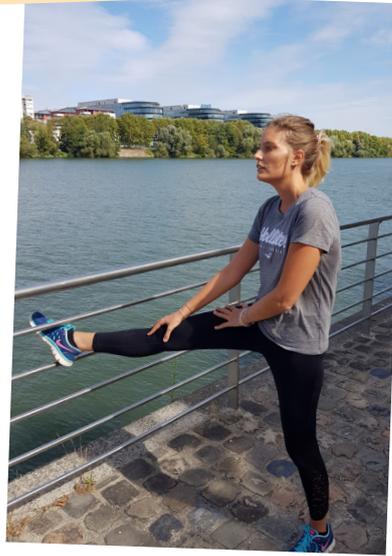
Si vous êtes convaincus et souhaitez acquérir le vitaliseur, je peux vous parrainer et vous faire bénéficier d'une **réduction**. Pour toute demande, merci de m'envoyer un email sur contact@lanaturopathieaufildessaisons.com

Pourquoi booster sa transpiration?

Changer son alimentation et effectuer une monodiète sur une semaine n'est pas suffisant pour désintoxiquer votre organisme.

Favoriser une bonne transpiration via le sport, vous permettra :

- de favoriser une meilleure évacuation de vos toxines via l'émonctoire peau
- d'oxygéner vos cellules
- de vous aérer l'esprit et stopper certaines ruminations mentales



Vous avez du mal à vous motiver ? c'est normal l'hiver approche avec son lot de mauvais temps mais il suffit d'une fois, d'un cours pour vous redynamiser et vous donner l'envie de continuer.

Côté transpiration comment ça marche ?

La transpiration est aussi importante que de respirer !

Il s'agit de la production et de l'évacuation de la sueur par les pores de votre peau. Sous ce tissu sont parsemées 3 à 4 millions de glandes sudoripares que l'on trouve en plus forte concentration sous les aisselles, autour des parties génitales, dans les paumes de mains et de pieds.

La sueur est la sécrétion de ces glandes sudoripares et la transpiration, phénomène sous contrôle du système nerveux sympathique, permet donc l'évacuation des toxines par les pores de la peau.

Certes sa fonction principale est de nous permettre de réguler notre température corporelle (*thermorégulation*) afin d'éviter que l'organisme soit endommagé. Mais sachez que la sueur est principalement constituée d'eau et notamment

des minéraux, d'acide lactique, d'ammoniaque, du sébum et de l'urée.

Ainsi, quand on transpire, on favorise une meilleure évacuation des toxines.

On favorise donc des activités sportives type cardio comme le running, le vélo ou les cours de fitness, mais aussi le sauna et le hammam, qui permettent par l'augmentation de la température corporelle, une bonne évacuation par la transpiration.

Transpirer, c'est bien, mais ça déshydrate, donc on favorise une bonne hydratation.

Pourquoi ?

Lorsque vous transpirez, votre stock d'eau diminue forcément, ce qui entache votre capacité physique.

Exemple : si vous perdez 2% de liquide (*versus poids du corps*) vous diminuez votre capacité sportive de 20% et cela va crescendo. Et cela, car le volume sanguin diminue et que nos muscles sont dès lors moins irrigués.

5 gestes à adopter le matin selon l'Ayurveda



1 Offrez-vous du temps au lever

Sauter du lit ou snoozer votre téléphone 6 fois d'affilé fait partie de vos habitudes ? et si vous changiez cela ? On se lève un peu plus tôt et on prend le temps de réveiller son organisme.

2 Se laver visage, bouche et yeux au lever

On commence par se rafraîchir le visage puis nettoyer les yeux avec de l'eau froide. Se sécher avec une serviette sèche.

3 Se gratter la langue

Pour cela, il vous faut un gratte langue que vous pourrez trouver sur internet. On gratte en douceur la langue depuis l'arrière vers l'avant une bonne dizaine de fois. L'objectif est d'évacuer les bactéries mortes, stimuler les organes.

On gargarise pendant 30 secondes sa bouche avec de l'eau chaude puis on effectue des gargarismes

avec une cuillère à soupe d'huile végétal comme par exemple l'huile de coco ou l'huile de sésame pendant 3 à 5 minutes. Recrachet l'huile qui doit avoir une apparence blanche et laiteuse. Ces pratiques permettent de purifier et éliminer les impuretés accumulées durant la nuit. Se rincer à nouveau la bouche avec de l'eau chaude puis se laver les dents.

4 Se laver le nez

On veille à bien dégager tous les matins son nez afin d'éviter toute infection virale et bactérienne, surtout en hiver, grâce au jala neti. Les reflux digestifs se logent également dans la bouche et les sinus, c'est donc un bon moyen de nettoyage.

5 Boire de l'eau à température ambiante

On nettoie le tube digestif et on active les fluides rénaux en buvant un grand verre d'eau à température ambiante.