

Drainez votre Corps



**Au Printemps et à
l'Automne**

offert par Katell Maitre

Fiche Pratique n°4 : Drainer son corps au Printemps et à l'Automne



Au PRINTEMPS

1) Le Jeune

Comment s'y préparer ?

Au niveau alimentaire

L'avant jeûne (période de transition) : un jour sans produits animaux (viandes, poissons, fruits de mer, oeufs, produits laitiers), puis supprimer tout ce qui fait partie des excitants (café, thé, chocolat, tabac, alcool, sucre, sel...) et les graisses (huiles, oléagineux) puis le pain et les céréales et enfin les légumes et fruits cuits pour finir par ne manger que des crudités (légumes et fruits). Mâcher...

Pendant le jeûne : 1er jour, jus de choucroute pour nettoyer les intestins. Lavements pour ceux qui le veulent.

La reprise alimentaire doit se faire progressivement dans le sens inverse de la période de transition (commencer par les crudités, puis fruits et légumes cuits, puis les céréales... en terminant par les protéines animales).

Prenez de nouvelles habitudes alimentaires (mâchez longuement, lentement en pleine conscience).

Un corps épuisé (sans énergie) ne peut procéder à l'élimination des toxines. Dans ce cas, un jeûne n'est absolument pas approprié.

2) Les cures de Jus Verts

Une cure de jus de légumes, surtout verts, permet de nettoyer, d'assainir les intestins, de corriger le pH trop acide, de lutter contre les mycoses et les tumeurs, de libérer de dépendances alimentaires (au sucre par exemple), de perdre du poids tout en reminéralisant le corps...

Les légumes frais sont riches en vitamines, minéraux et enzymes mais ils contiennent aussi beaucoup de fibres ce qui freine la quantité absorbable en une fois. Sans les fibres, les nutriments sont distribués plus facilement et l'organisme n'a pas besoin de mettre en route tout un processus digestif.

Il suffit d'avoir un extracteur de jus (genre Omega, Kuvings) dont la vis tourne à moins de 100 tours/minute.

Pas besoin d'éplucher vos légumes (de qualité bio), il faut juste les laver, éventuellement les couper.

Ajoutez de la racine de gingembre (non épluchée, en petite quantité), de curcuma, du citron entier (avec zeste et pépins), de l'avocat (pour l'apport en bonnes graisses) ou une huile riche en oméga 3...Boire autant de jus dans la journée que vous le souhaitez.

Attention : ces jus se mangent...à la petite cuillère, lentement, en ensalivant bien chaque bouchée !!

A L'AUTOMNE

1) La cure de Raisin

Il suffit de manger autant de raisin que vous le souhaitez sur 1 à 3 jours, en excluant toute autre sorte d'aliment.

Raisin noir (plus riche en nutriments) et raisin blanc.

Bien mâcher chaque grain.

Eviter le jus de raisin, trop riche en sucres qui passent directement dans le sang (risque de pic glycémique car absence ici des fibres pour ralentir l'assimilation).

2) La cure de Pommes

Vous pouvez manger autant de pommes que vous le souhaitez, crues et cuites :

purées de pommes (sans sucre ajouté) crue (au blender) ou cuite

pomme au four

pommes à croquer lentement

Bien sûr choisissez des fruits de qualité biologiques.

Préférez les pommes douces et non acides.