

LES **PLANTES DÉTOX** À CONSOMMER
POUR LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !



Les conseils de Léon et...

≡ FÊTES DE FIN D'ANNÉE ≡
PLANTES DÉTOX

...Sophie Mendez



WWW.DIETETIQUENUTRITION66.COM



ARNAUDIES PAYSAGISTE
AMÉNAGEMENT - ENTRETIEN - ARROSAGE



Les plantes detox

Une fois n'est pas coutume, pour le guide du mois de décembre, nous n'allons pas vous parler d'entretien de votre jardin, de taille de végétaux, ou d'astuces de jardinage... Non ! Nous allons anticiper sur les fêtes de fin d'année, les grands repas familiaux, le foie gras, les plats en sauce... Mais quel rapport avec le jardinage me direz-vous ?

Nous allons parler des bienfaits des plantes sur votre organisme et de ce qu'on appelle plus communément « **les plantes detox** » ! Nous n'avons point la prétention de nous prendre pour des nutritionnistes, diététiciens ou autre personnel médical professionnel, nous allons juste vous éclairer sur les généralités des bienfaits des plantes que nous connaissons tous !

Cependant et pour une plus grande précision dans nos propos, nous avons demandé conseil à une diététicienne professionnelle : **Sophie Mendez** (<http://www.dietetiquenutrition66.com>)

POUR LES FÊTES...

FOIE/VÉSICULE BILIAIRE

- **ALIMENTS CHOLAGOGUES¹ STIMULANTS DU FOIE** : aubergine, avocat, celeri, chicorée, chou, laitue, haricots verts, pomme, raisin...
- **PLANTES CHOLAGOGUES¹** : artichaut, pissenlit, radis noir, curcuma
- **INFUSIONS POSSIBLES** : pissenlit, romarin, aubier de tilleul, menyanthe, gentiane...

Ou extraits, jus de plantes et bourgeons concentrés bio.

INTESTINS

- Pissenlit, lin, aloe vera, triphala...
- **ALIMENTS** : agar-agar, pruneaux, son d'avoine, betterave, kaki, poireau, courgette, aubergine, prune, oignon, myrtille, framboise, groseille...
- **GÉLULES** : radis noir, artichaut

AU QUOTIDIEN

Des infos sur des organes pas forcément sollicités lors des fêtes mais dont l'importance reste primordiale pour notre organisme.

REINS

- **ALIMENTS ACTIVANT LA FONCTION RÉNALE** : pissenlit, fenouil, asperge, ail, betterave, céleri, concombre, thé vert, laitue, citron...
- **INFUSIONS POSSIBLES** : aubier de tilleul, chiendent, genièvre, queues de cerise, bruyère, bouleau, sureau, pissenlit...

POUMONS

- **PLANTES FAVORISANTES** : guimauve, tussilage, pin, ail, basilic

¹ - Qualifie une substance facilitant l'évacuation de la bile

TOP 3 DES ALIMENTS DÉTOX

ARTICHAUT



- Facilite la digestion
- Lutte contre l'excès d'acidité dans l'organisme.
- Prévient/traites les troubles digestifs

On préconise de prendre 2g de feuilles séchées, en infusion, 3 fois par jour.

PISSENLIT



Feuille, tige ou racine, tout est bon dans cette plante. Composée principalement de chlorophylle, d'acide gras, d'alcaloïdes, de vitamines...

- Action **dépurative**¹ lors d'une détox.
- Agit sur la digestion en augmentant l'écoulement de la bile et en stimulant les foies paresseux.
- Ses feuilles sont reconnues pour leurs bienfaits sur les fonctions biliaires de l'organisme. Elles évacuent les toxines en activant la sécrétion biliaire et par stimulation du foie.

On préconise de laisser infuser de 3 à 5 g de feuilles séchées dans une tasse entre 5 et 10 minutes, jusqu'à 3 fois par jour

1 - Débarrasse l'organisme de ses toxines et de ses déchets.

RADIS NOIR



Excellent draineur du foie et de la vésicule biliaire. On le trouve dans le commerce sous forme d'ampoules buvables.

- Favorise aussi bien l'élimination des déchets que des toxines.

Généralement on utilise le jus du radis noir (1 cuillère à soupe de 2 à 6 fois par jour) sans jamais dépasser 100 ml. Si vous n'aimez pas le goût, il existe sous forme de poudre, en gélules pour nettoyer le foie.



L'astuce en + de Sophie

RADIS NOIR

Le radis noir est également très efficace en crudité dans les salades et cuit dans les soupes.

WWW.DIETETIQUENUTRITION66.COM

Vous êtes motivé(e) ?

Vous souhaitez apprendre à bien manger, avec plaisir & sans frustration tout en atteignant vos objectifs ?

*Vous êtes au bon endroit !
Bienvenue !*



Sophie
MENDEZ

Diététicienne D.E
Nutritionniste



Vous avez un doute, une question ? N'hésitez pas à me contacter
sophie.mendez@yahoo.fr - 06.74.24.67.99

L'aliment en plus de sophie !



LE CITRON Il renferme une multitude de vitamines qui ont des bienfaits essentiels sur votre organisme, voici quelques un des nombreux bienfaits du citron.

STIMULE VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Les citrons sont riches en vitamine C et en potassium. La vitamine C est géniale pour combattre le rhume, et le potassium stimule les fonctions cérébrales et nerveuses en plus d'aider à contrôler la tension artérielle.

ÉQUILIBRE LE PH

Le jus de citron est constitué d'environ 5% d'acide citrique, qui donne un goût «difficile» à cet agrume. Cependant, les citrons sont un aliment incroyablement **alcalin**¹, croyez-le ou non. l'acide citrique ne crée pas l'acidité dans le corps une fois métabolisé.

AIDE À PERDRE DU POIDS

Les citrons contiennent beaucoup de pectine, une fibre alimentaire avantageuse qui aide à lutter contre les fringales. Des études ont également montré que les gens qui adoptent une alimentation plus alcaline perdent du poids plus vite. Selon certains experts, si vous prenez du jus de citron mélangé à de l'eau tiède et du miel, vous pourriez réussir votre perte de poids encore plus aisément.

AIDE LA DIGESTION

L'eau chaude sert à stimuler le système gastro-intestinal. Et le jus citronné agit comme un tonifiant pour le foie, et vous aide à digérer les aliments ingérés en aidant votre foie à produire davantage de bile.

PURIFIE LE FOIE

Le foie est le principal organe servant à détoxifier, produire la protéine et des substances biochimiques qui sont connus pour être responsables d'une digestion correcte dans le corps.

NETTOIE LA PEAU

Étant un médicament antiseptique naturel, le fruit du citronnier peut contribuer à soigner des problèmes dermatiques. L'énorme quantité de vitamine C contenue dans les citrons aide à réduire les rides et les imperfections (comme les points noirs), améliore votre beauté en rajeunissant votre peau de l'intérieur et en rendant votre visage éclatant.

Mes 2 conseils à suivre...

TOUS LES MATINS, PRESSEZ ET BUVEZ L'ÉQUIVALENT D'UN CITRON PUR ET TOUT CELA À JEUN !

Une consommation quotidienne d'eau citronnée peut faire une différence significative dans l'apparence de votre peau. Le jus de citron purge les toxines du sang, ce qui aide à garder l'épiderme sain.

POUR ANTICIPER LES LENDEMAINS DE FÊTES DIFFICILES !

Finir les repas de fêtes par un citron pressé avec de l'eau ou une tisane menthe mélisse ou citron ou verveine ou tilleul

¹ - Les aliments alcalinisants sont les aliments riches en bases et pauvres en substances acides.

" NOUS
DONNONS
VIE
À VOS
IDÉES "



RÉALISATION : 9DESIGN66 - CONTACT@9DESIGN66.COM

CONTACTEZ NOUS

Chemin du Moulin – La Cabanasse 66400 REYNES

Tel : 04.68.87.38.60

contact@paysagiste-arnaudies.fr | www.paysagiste-arnaudies.fr

 facebook.com/paysagiste66

 pinterest.com/Paysagiste66

