

Les cures de printemps, on y est !

Faire une cure de printemps, c'est un peu comme mettre son organisme "au vert". Cette cure permet de supprimer les toxines et de faire le plein de nutriments régénérateurs et d'énergie. Nos grands alliés pour réussir ce renouvellement de vitalité et de bien être: les fruits et les légumes de saison !

L'idéal, c'est de suivre deux ou quatre cures par année, l'une au printemps et l'autre en automne, ou pourquoi pas à chaque changement de saison !

Leur grande force ? Elles provoquent un véritable drainage, c'est-à-dire un nettoyage en profondeur qui favorise un meilleur fonctionnement de tout l'organisme. Les plantes ou les légumes choisis pour la cure ont pour effet de stimuler et nettoyer les organes d'élimination, l'intestin et le côlon, le système rénal et urinaire, le foie et la vésicule, le pancréas, les poumons et la peau. Le drainage provoque une activité amplifiée du processus d'élimination.

En obligeant l'organisme tout entier à augmenter son activité au-delà de ses limites spontanées, la cure saisonnière lui aide à faire face aussi bien à une attaque massive, de microbes par exemple, qu'à une accumulation de petites agressions accumulées.

Rien de tel pour nettoyer votre organisme, régénérer vos organes digestifs et éliminateurs, relancer et rééquilibrer tout le métabolisme !

Surpoids, cholestérol, tension artérielle trop élevée, maux de tête ou "crises de foie", stress, maux de ventre, problèmes de peau, rétention d'eau, rhume, angine ou sinusite à répétition, fatigue... quel que soit le problème, et même s'il n'y en a pas, tout le monde peut en profiter !

Comment procéder ?

Pendant 3 ou 4 semaines, consommer uniquement des aliments végétariens, si possible bio : fruits, légumes et céréales, assaisonnés et cuisinés à l'huile d'olive et aux herbes fraîches, à volonté !

S'accorder de très petites doses de poisson, de volaille, de fromage blanc, de yogourt et de miel.

NE PAS CONSOMMER pendant ce temps de charcuterie, viandes grasses, fritures, pâtisseries à la crème, sauces à la crème, aliments déjà pré-cuisinés,...

Pourquoi 3 à 4 semaines ?

C'est le temps nécessaire pour que se déroule un cycle complet d'élimination, de drainage des organes et des tissus, puis de reconstruction. Durant la première semaine, les toxines sont délogées des endroits où elles se sont accumulées. Ce n'est qu'ensuite seulement, à partir du 7ème jour, que l'élimination commence vraiment. C'est la raison pour laquelle il vaut la peine de persévérer... D'ailleurs, c'est aussi à partir de ce moment que vous sentirez mieux!

Quels produits pour une cure de printemps?

Les asperges, les aubergines, les côtes bettes, le brocoli, les carottes nouvelles, le céleri en branches, le chou-fleur, les courgettes, les fèves, les haricots verts, les radis et les salades fraîches

et pour les fruits bien sûr les fruits de saison et de la région mais aussi kiwis, citrons, oranges, les cerises, les fraises, aux framboises, aux fruits rouges !

Ces aliments sont riches en vitamines, en oligo-éléments, en acides gras bienfaits!

Quelques recettes

Pour un teint éclatant : Une cure de carottes

Des carottes tous les jours, en crudités et en salades, simplement assaisonnées de citron, d'huile d'olive, de persil ou de cerfeuil, d'ail et d'oignon nouveau.

A consommer tous les jours, midi et soir, pendant une semaine.

Conseil : ne pas éplucher les carottes : c'est la peau qui contient le plus de propriétés pour votre santé ! Il est préférable de les brosser à l'eau froide.

Pour nettoyer son organisme selon Sainte Hildegarde

- Verser une tasse d'eau bouillante sur environ 150 g. de feuilles d'ortie fraîche

- Passer au mixer

- Rajouter poivre, sel et noix de muscade

À faire une fois par jour, sur plusieurs jours de suite ou alors une fois de temps en temps, lorsque c'est la saison

Pour une sérieuse remise en forme et une revitalisation

- Mettre 2 cuillères à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau tiède

- Ajouter 2 cuillères à café de miel.

- Bien mélanger

À prendre matin et soir, une demi-heure environ avant de manger. Durée de la cure 6 semaines.

Une cure sur 1 à 3 jours

Manger des fruits, jus de fruits et légumes crus

- Choisir des fruits et légumes de saison

- Manger uniquement ces fruits et légumes sur 1, 2, ou 3 jours. Selon votre motivation et pour les quantités, suivre à la fois le bon sens et les besoins de votre organisme et votre activité du moment.

Attention : manger que cela, c'est rien d'autre... et surtout ni café, ni alcool évidemment !

Origine de la diète !

Le mot "diète" vient du grec, diaita, qui veut dire **genre de vie** ? Le moment aussi de faire le point sur son alimentation de renoncer à certaines habitudes, de prendre la décision de mieux s'occuper de soi !