

## Objectif satiété

**Règle détox n°3 :** mélangez un légume cru, une viande ou un poisson, des pâtes, des céréales ou des légumes cuits au lieu de combiner plusieurs sortes d'aliments cuits différemment. La bonne option légèreté issue de l'alimentation ayurvédique ? Associez un peu de cuit à un plat de légumes crus (un poisson mariné sur un lit de salade, par exemple). Ne vous privez ni de cuit ni de chaud : par ici les bonnes soupes hyper digestes. Impossible de caler votre faim avec de la salade, du concombre ou des carottes riches en eau ? «*Optez de temps en temps pour l'avocat, plus consistant et gras, mélangé en salade avec des noix, noisettes ou pignons. En dessert, vous pouvez manger des fruits secs (abricots, raisins...) plus riches en sucres naturels (glucides) que les fruits frais : tous rassasient pour longtemps*», répond Chico Shigeta. Faites des vinaigrettes et sauces maison au lieu d'acheter des plats préparés.

## Les aliments de la détox

Pour cela, diversifiez vos huiles d'assaisonnement (olive, noix...) tout en les associant à un peu de sel de qualité (fleur de sel) et du jus de citron. La sauce nuoc mam à base de poisson fermenté dans de la saumure agrémentée aussi vos assaisonnements. Pour encore plus de goût, dispersez des épices et plantes aromatiques ou potagères (basilic, menthe, ail...) dans vos salades et plats. Sans oublier des condiments (moutarde, sauce soja, vinaigre de cidre...) et des oléagineux (noix, graines de tournesol...). Parmi les aliments champions de la détox, il faut compter sur les fruits et légumes. Riches en antioxydants, des éléments qui combattent les radicaux libres, ils aident à chasser les toxines.

## La diététique diurétique

Si certains renforcement des enzymes stimulant la digestion (asperge et artichaut dépuratifs...), d'autres drainent le foie, le rein et l'intestin et contribuent ainsi à l'élimination (betterave reminéralisante et un peu laxative, figue tonifiante et laxative...). Ce qui est un vrai plus en cas de rétention d'eau. «*Alors à vous le jus de citron dans un verre d'eau le matin, la sauce de salade avec du jus de pamplemousse drainant et la pêche reminéralisante, désaltérante et diurétique*», suggère notre spécialiste. Usez et abusez des graines



germées (alfalfa, haricot mungo...), légumes fermentés (radis, cornichons, choucroute...) et algues reminéralisantes. Comptez sur les céréales complètes (riz, sarrasin...) et les légumineuses (lentilles, pois...) qui fournissent de bonnes protéines.

## Les aliments anti-détox

En revanche, bannissez les viandes rouges trop grasses, le fromage trop riche, les produits laitiers à cause du lactose (sucre du lait) difficile à digérer, les sucres raffinés (viennoiseries, pâtisseries...) qui entraînent sensations de lourdeur, rétention d'eau et problèmes circulatoires. Parmi les glucides, préférez le fructose (sucre naturel) des fruits, le miel, le sirop d'érable ou d'agave... Et buvez à volonté en dehors des repas de l'eau minérale, des tisanes, des eaux florales diluées... sauf du café et de l'alcool. Une telle cure aide à chasser les déchets par l'urine et la transpiration. En mode détox, vous éliminez l'eau stockée en excès, vous réactivez votre métabolisme de base et, du coup, vous perdez du poids sans vous en rendre compte. De quoi retrouver la forme et la vitalité ! ■

### JE BOUQUINE...

*Détox 100 % vitalité*, de Chico Shigeta, Éditions Marabout.  
*Mes petites recettes magiques au citron*, de Julie Frédérique et Carole Garnier, Éditions Leducs.  
*Manuel de détoxification*, de Christopher Vasey, Éditions Jouvence.  
*Recettes ayurvédiques faciles*, de Janet Gomez, Éditions Jouvence.

### JE SURFE SUR...

[www.shigeta.fr](http://www.shigeta.fr) pour découvrir les soins et conseils de Chico Shigeta.

# Mes coups de pouce détox

### • Rééquilibrant

Grâce à sa formule naturelle (desmodium et chardon marie, hépato protecteurs reconnus par l'Organisation mondiale de la santé), il aide à drainer le foie. Un à deux comprimés/j.  
*Hépatocalm Laboratoires Santé Verte*, 20 comprimés, 7,54 €. Tél. : 0805 110 796. [www.sante-verte.com](http://www.sante-verte.com)



### • Dépuratif

Les actifs de la racine de radis noir (glucosinolates) drainent le foie et la vésicule biliaire. Ce qui améliore la digestion. Deux gélules/j.  
*Eliusanes Radis noir Naturactive Laboratoires Pierre Fabre*, 30 gélules, 7 €.



### • Stimulant

Cette association de stimulants du système digestif (radis noir et artichaut) et de drainants et dépuratifs (aubier de tilleul et pissenlit) élimine les toxines. Trois comprimés/j.  
*Arkobio Detox Laboratoires Arkapharma*, 80 comprimés, 9,80 €.



### • Détoxifiant

Le matin, ses plantes (artichaut, rumex...) ciblent la peau, le système lymphatique, le foie et les reins. Le soir, elles (fenouil, lin...) agissent sur les poumons et les intestins. Une gélule avant le petit-déjeuner et une autre après le dîner.  
*Vital Detox Matin + Vital Detox Soir Vit'all+*, deux boîtes de 30 gélules, 34,90 €.



### • Multi-actif

La promesse de ce puissant complexe antioxydant associé à des extraits végétaux (brocoli...) ? Un ventre plat, un organisme en pleine forme et un teint éclatant. Deux sachets le matin.  
*Glisodine Détoxifiante Laboratoires Isocell*, 30 sachets, 38 €.



### • Purifiant

Les extraits végétaux (artichaut...) associés aux huiles essentielles (citron...) agissent en synergie pour purifier et drainer. Une ampoule/j après le repas.  
*Aromadétox Phytosun Arôme*, 20 ampoules, 20,85 €.

