Mon alimentation

SANTÉ facile

Christopher **Vasey**
Élodie **Bary**

Spécial détox

65 recettes

jouvence SANTÉ

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Spécial sportifs, Juliette Benedicto

*Riche en micronutriment*s, Juliette Benedicto

Anti-AVC, Marie-Laure André

Pauvre en FODMAPs, Julie Delorme

Spécial grossesse, Céline Touati

Anticholestérol, Isabelle Doumenc
et Magdalina Asancheyev

À base de citron, Christopher Vasey et Lisa Masset

Index glycémique bas, Marie-Laure André

Acido-basique, Christopher Vasey

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020
ISBN : 978-2-88953-264-3

Maquette de couverture et intérieurs : Atelier Didier Thimonier
Mise en pages : Stéphanie Roze
Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Les auteurs

Christopher Vasey est un naturopathe installé en Suisse qui a contribué à diffuser les principes de base de la naturopathie, tels que les concepts d'équilibre acido-basique, d'élimination des toxines, de maladies de carences et de surcharges, etc. Ses livres sont traduits dans plusieurs langues et rencontrent un large succès aux États-Unis. Il est l'auteur de l'introduction et de la première partie de cet ouvrage.

Site de l'auteur : **www.christophervasey.ch**

Élodie Bary s'est formée à la naturopathie au CENATHO puis à l'Analyse et Réinformation cellulaire (Arc-Arrea). Elle partage ses astuces santé et ses recettes saines et gourmandes à travers son blog, mais aussi lors d'ateliers, conférences et consultations en ligne. Elle est l'autrice des recettes de cet ouvrage.

Blog de l'autrice : **www.holy-naturopathie.com**

De Christopher Vasey aux Éditions Jouvence :

L'Équilibre acido-basique
Gérez votre équilibre acido-basique
Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !
Je détoxique mon foie, c'est parti !
Manuel de détoxication

Sommaire

LES AUTEURS 3

1re partie
Pourquoi des cures de détoxification ?

QUE SONT LES TOXINES ? 12
LE TERRAIN ET LES MALADIES 16
LE TERRAIN EST TOUT, LE MICROBE N'EST RIEN 20
LA THÉRAPIE 25
RECETTES DE DÉTOXICATION 28

2de partie
Recettes stimulant les émonctoires

AVEC DES ALIMENTS HÉPATIQUES 33
Le *Golden Latte* 36
Boisson chaude *Happy Belly* 38
Vinaigrette curcumania 40
Gaspacho de chou kale, pomme, gingembre 41

Salade d'artichaut cru 42
Soupe douceur verte 43
Crumble de chou-fleur et épinard 44
Salade de carottes et radis noir 46
Sorbet facile fraises, cassis, cerises 47
Mousse de fruits rouges 48

AVEC DES ALIMENTS LAXATIFS 49
Jus de pruneaux maison 50
Crumble de Pépé aux poires et pruneaux 51
Pudding de chia, pomme et poire 52
Crème végétale aux graines de chia et psyllium blond 53
Salade de haricots blancs et carottes 54
Soupe fraîcheur de betterave 55
Mesclun en gelée 56
Spicy crunchy pois chiches 57
Soupe au pistou 58
Figues et chèvre frais 60
Salade de concombre et graines germées d'alfalfa 61
Velouté de céleri branche et fenouil 62
Velouté d'asperges à la purée d'amandes 63
Salade et omelette de pissenlit 64
Clafoutis aux cerises 66
Thé vert maté 67
Smoothie bowl melon 68

Recettes pour régime restrictif

REPAS À BASE DE LÉGUMES 69
REPAS À BASE DE FRUITS 69
Goloso chili 70
Raw maki 72
Plat de Provence aux graines de courge 74

Duo de spaghettis crus sauce cajou 75
Lasagne de Légumes 76
Salade de chou-fleur et grenade 78
Sauté de légumes 79
Salade pêches verveine 80
Carpaccio d'ananas 81
Açai bowl classic 82
Salade tutti frutti 83

REPAS MONODIÈTE (CRUE, CUITE, EN SOUPE OU EN JUS) 85
Monodiète de riz 86
Monodiète de carotte 87
Monodiète de fenouil 88
Monodiète de tomate 89
Monodiète de pomme 90
Monodiète de banane 91

REPAS SANS PROTÉINE 93
Velouté de petits pois, menthe et lait de coco en verrine 94
Vermicelles à Singapour 95
Velouté de fenouil à l'orange 96
Salade tropicale verte 97
Pâtes aux champignons 98

REPAS SANS SEL 99
Émincé de dinde aux poivrons 100
Salade endives et poire 101
Omelette *spicy* 102
Dhal de lentilles corail au lait de coco 103
Steak de chou-fleur pané 104
Ceviche du Mexique 105

RÉGIME DISSOCIÉ AVEC PROTÉINES SANS AMIDON 107
Salade César 108
La *frittata* et *salada* 110
Salade de crevettes fenouil 112
Ceviche de Saint-Jacques 113
Poulet aux noix de cajou 114

RÉGIME DISSOCIÉ AVEC AMIDON SANS PROTÉINE **117**
Riz noir aux champignons **118**
Cake courgettes et olives **120**
Rainbowl **122**
Terrine de polenta aux poivrons **124**
Tomates farcies au riz rouge **126**

1re partie

Pourquoi des cures de détoxification ?

Notre corps ne peut fonctionner correctement si des déchets épaississent le sang et encombrent les organes. C'est pourquoi, il cherche sans cesse à se débarrasser de ces toxines qui ne cessent de pénétrer en lui en grand nombre, à cause de notre mode de vie actuel (suralimentation, pollution, stress, sédentarité). La conséquence en est que les toxines s'accumulent dans notre organisme et que ce dernier tombe malade.

Heureusement, il existe des moyens d'aider le corps à évacuer les toxines : les cures de détoxification. Sur quels principes reposent-elles et en quoi consistent-elles ?

LES MALADIES RÉSULTENT D'UNE ACCUMULATION DE TOXINES

La médecine naturelle affirme que la cause principale des maladies est la présence de substances indésirables dans l'organisme. Cette conception découle de l'observation et peut être vérifiée par chacun.

Tout l'éventail des maladies cardio-vasculaires, dont presque une personne sur deux décède de nos jours, est dû à la présence de substances excédentaires (cholestérol, acide gras) qui épaississent le sang, se déposent sur les vaisseaux (artériosclérose), enflamment les parois (phlébite, artérite), les déforment (varices) et les bouchent (infarctus, AVC, embolie).

Les personnes souffrant de maladies respiratoires se mouchent, toussent ou expectorent pour se débarrasser de substances qui encombrent leurs alvéoles (asthme), leurs bronches (bronchite), leur gorge (toux), leurs sinus (sinusite) ou leur nez (rhume).

Les articulations des rhumatisants sont enflammées, bloquées et déformées par la présence de « cristaux », qui sont des déchets durs et blessants comme de véritables cristaux.

Tous les problèmes de peau sont dus au rejet, soit de substances acides par les glandes sudoripares (eczéma sec, crevasses), soit de déchets colloïdaux par les glandes sébacées (acné, furoncles, peau grasse, eczéma suintant).

C'est la présence de substances alimentaires en excès au niveau de l'estomac et des intestins qui provoque les régurgitations, les indigestions, les nausées, les vomissements ou les diarrhées ; ou lorsque ces substances sont irritantes ou fermentent et putréfient : l'inflammation des muqueuses digestives (gastrite, entérite, colite), la production de gaz (aérophagie, ballonnement).

Lors des maladies rénales, les substances incriminées sont des déchets protéiques ;

- en cas d'obésité : la graisse ;
- en cas de diabète : le sucre ;
- lors d'un cancer : les substances cancérigènes ;
- en cas d'allergies : les allergènes ;
- en cas d'ulcères d'estomac : les acides ;
- en cas de goutte : l'acide urique, etc.

Que sont les toxines ?

Les toxines sont des déchets et résidus issus des métabolismes, c'est-à-dire du fonctionnement de l'organisme.

Une partie des toxines présentes dans le corps provient de l'usure des tissus eux-mêmes (débris de cellules usées, cadavres de globules rouges, minéraux usés, etc.). La grande partie des toxines, cependant, provient de la dégradation des substances alimentaires par le corps. Les protéines, par exemple, une fois dégradées donnent de l'urée et de l'acide urique ; la combustion du glucose produit de l'acide lactique et du gaz carbonique, les graisses mal transformées : des acides cétoniques.

Ces différentes toxines sont parfaitement bien supportées par l'organisme tant que leur présence ne dépasse pas un certain seuil. Mais, une fois ce seuil de tolérance dépassé, ces substances représentent un véritable danger pour le corps. Elles agissent comme un poison sur les tissus et les organes et, par leur présence en excès, gênent le fonctionnement normal du corps : elles « grippent » ou « encrassent » les rouages du « moteur organique ».

La suralimentation ne conduit donc pas seulement à l'obésité comme on le croit généralement. L'accumulation de graisses n'est qu'un aspect de la suralimentation. Il y a aussi possibilité d'accumulation de toxines, sans prise de poids notable. L'intoxination est d'ailleurs de loin plus dangereuse que l'obésité. En cas d'obésité, les substances excédentaires sont stockées sous forme de graisses ; lors d'intoxination sous forme de toxines, qui, comme leur nom l'indique, ont une certaine toxicité sur le corps.

Une autre partie des toxines peuvent résulter d'un mauvais fonctionnement du tube digestif. En effet, une consommation trop importante d'aliments a pour conséquence l'épuisement du tube digestif. Les aliments sont alors mal transformés, ce qui favorise la fermentation et la putréfaction de ceux-ci et ainsi, la production de nombreux poisons (l'acide pyruvique, les scatols, indols, phénols, ptomaïnes…).

LA MAUVAISE ÉLIMINATION DES TOXINES

Lorsque la production de déchets excède les capacités éliminatrices du corps, les toxines s'accumuleront dans les tissus et prépareront le lit aux maladies futures.

C'est avec des chiffres que l'on peut le mieux se rendre compte de l'importance d'une élimination insuffisante.

Les reins devraient éliminer 25 à 30 g d'urée en 24 heures. S'ils n'en éliminent que 20 g, cela représente une rétention de 5 g par jour, soit 150 g par mois ! Si les reins éliminent seulement 12 g de sel (NaCl) en 24 heures au lieu des 15 g ou plus qui devraient être éliminés chaque jour, il y a rétention de 3 g par jour, soit 90 g par mois !

Évidemment, ces chiffres ne représentent pas la vérité absolue, puisque les déchets s'éliminent par plusieurs portes de sortie, mais ils permettent tout de même de se faire une idée de la vitesse à laquelle l'intoxication peut se faire.

Le stress, en perturbant toutes les fonctions organiques, contribue aussi beaucoup à créer un état d'intoxication, car il prélève une grande partie de l'énergie nécessaire aux organes digestifs et éliminateurs. Le taux de toxines augmente donc rapidement, d'autant plus vite, qu'une personne stressée ne fait généralement pas l'effort de manger correctement, mais utilise au contraire pour se stimuler de

Boisson chaude Happy Belly

DIGESTIF • RICHE EN ÉNERGIE • DIURÉTIQUE

Atout santé en +

Le romarin a pour vertu principale de faciliter la digestion. Il est indiqué si vous souffrez de ballonnements, de crampes d'estomac ou de constipation.

Astuce en +

Pour améliorer votre confort digestif, vous pouvez inviter le romarin dans vos recettes, en l'utilisant notamment pour parfumer des plats de viande, des sauces ou encore des marinades.

- 250 à 300 ml d'eau
- 1 c. à café de graines de fenouil
- 1 c. à café de romarin séché ou frais
- 1 morceau d'½ cm de gingembre frais
- 1 fleur d'hibiscus séché
- 3 feuilles de menthe poivrée séchée ou fraîche
- 1 c. à café de miel bio de votre choix
- 1 lamelle de citron bio

Préparation 15 min

Pour 1 personne

1. Dans une boule à thé, un filtre ou un sachet à infuser, mettez les graines de fenouil, le romarin, le gingembre coupé en deux, la fleur d'hibiscus et la menthe.

2. Faites infuser le tout pendant au moins 10 minutes dans l'eau. Quand votre boisson est suffisamment infusée, retirez la boule à thé (ou autre).

3. Ajoutez le miel et le citron.