



Spa Collexion

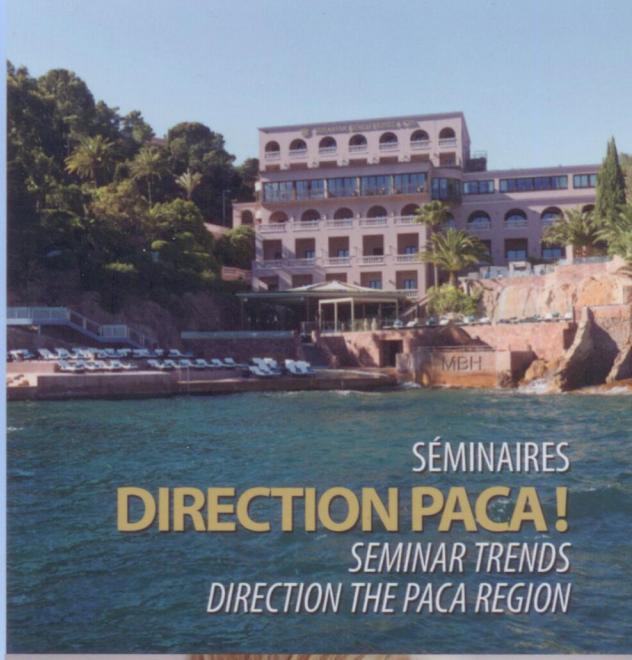
Le **magazine** de vos destinations bien-être

mag.spa-collexion.fr

Automne - Hiver 2014 #4

Carnet de Voyage **Au fil de la Détox**

Travel diaries along the "detox" road



SÉMINAIRES
DIRECTION PACA!
SEMINAR TRENDS
DIRECTION THE PACA REGION



**ÉQUILIBRE
& BIEN-ÊTRE**
(R)EVOLUTIONS Anti-âge
ANTI-AGEING (R)EVOLUTIONS

DETOX ET NUTRITION :

Rappelons les fondamentaux !



PAR/BY **PASCAL BROUSSE**

EXPERTE TENDANCES ET CONCEPTS BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE

Le besoin de se « détoxiner » passe souvent par la nutrition. Enlever une sensation de « trop plein », de pollution et de fatigue se traduit en premier lieu dans le corps via un ensemble de signes à écouter (maux de ventre, dos, tête, pesanteur, etc...). Une diète s'impose pour redonner tonus à l'organisme ! Elle peut se faire en version courte ou en programme « hygiène de vie ».

VERSION « EXPRESS »

Elle consiste en la fameuse mono diète, une journée de week-end ou de congés par exemple. Mieux vaut profiter de ce temps là pour être au calme, se reposer, marcher au vert et, si possible, sans la famille ou les amis avec des repas à préparer ! Car les toxines sortant, le corps va se lâcher et la fatigue sera parfois plus forte en fin de journée. L'idéal est de partir sur une mono diète douce : bouillon de légumes que vous buvez à volonté, du matin au soir, en mangeant un bol de légumes agrémenté d'un filet d'huile au cours des repas. C'est simple et facile à préparer : poireaux, fenouils, courgettes, carottes, céleris, haricots (au choix et bio bien sûr !) dans un faitout avec eau filtrée accompagnée d'aromates bio (coriandre, curcuma, origan, thym, genièvre ou laurier...).

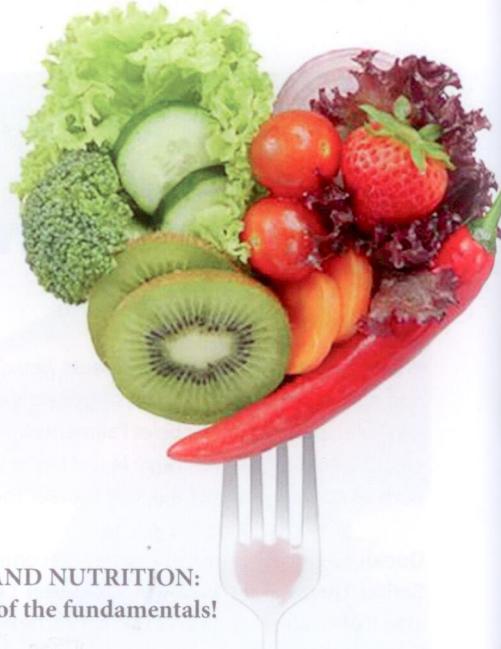
Pour les organismes le supportant, la mono diète peut être à base de fruits – il convient pour cela de ne pas être sensible au froid. Une cure de raisin effectuée par temps pluvieux et humide aura tendance à refroidir et sera déconseillée pour certains organismes. D'autres préfèrent le riz (complet)... Evidemment ni café ni thé, que de l'eau pure en complément.

Décrassage garanti et mieux-être dès le lendemain, qui se traduira par un ventre plat, un teint clair et des jambes légères.

VERSION PROGRAMME « HYGIÈNE DE VIE »

Il consiste en une nutrition équilibrée, « acido-base », avec le moins d'aliments acidifiants. A noter : le citron est alcalin malgré son goût acide en bouche. Donc, consommation modérée de protéines, au minimum toujours accompagnées de légumes et évitez sur les produits industriels, le sucre et tous les produits blancs (riz, pâtes, pain...). Privilégiez le demi-complet ou complet.

Rien de très nouveau : des légumes, des fruits, des fruits secs, des féculents complets, des légumineuses, un peu de protéines et l'équilibre est assuré ! Et surtout, fuyez la nourriture et les boissons industrielles qui détruisent notre santé ! Comme le dit Michael Pollan dans « Food Rules », ne mangez pas ce que votre arrière-grand-mère n'aurait pas identifié comme étant de la nourriture ! Ce n'est pas le régime paléo mais ça y ressemble...



// DETOX AND NUTRITION: a reminder of the fundamentals!

The need to "detoxify" often calls for a nutritional solution. The desire to rid oneself of that "overloaded" feeling and sensation of pollution and tiredness is first translated into a series of signs that need to be listened to (stomach or back pain, headaches, feeling of heaviness, etc.). Evidently, a diet has become necessary to restore vitality to the body!

Such a diet can be followed with a short version or a "lifestyle" programme.

“EXPRESS” VERSION

This consists in the famous mono-diet that can be followed for one day over the weekend or during a holiday for example. It is best to spend this time in a calm atmosphere, rest, go for walks outdoors and, if possible, have no meals to prepare with family and friends! Because once the toxins begin to leave, the body unwinds and the feeling of tiredness can, in some cases, be quite overwhelming (especially at the end of the day). Ideally, one should opt for a gentle mono-diet: unlimited amounts of vegetable broths from morning to night along with a bowl of vegetables + a trickle of oil at meal times. Simple and easy to prepare: a choice of leeks, fennels, courgettes, carrots, celery, pulses (all organic of course!) in a cooking pot + filtered water + organic herbs (coriander, turmeric, marjoram, thyme, juniper and bay leaves...). For those whose organisms can tolerate it, the mono-diet can be based on a selected fruit – although in order to be able to follow such a diet one mustn't be sensitive to cold. A grape detox diet during wet, rainy weather will tend to make the body more susceptible to cold disorders and is therefore not recommended for everyone. Others prefer a wholegrain (brown) rice mono-diet... Of course, only pure water can complement these diets, no coffee or tea. Thorough cleansing guaranteed as well as a renewed feeling of wellbeing as early as the following day, when you wake up with a flatter stomach, clear complexion and lighter legs.

“LIFESTYLE PROGRAMME” VERSION

This consists in a dietary acid/base balance, low in acidifying foods (note that lemons are alkaline despite their acid taste). A moderate consumption of proteins is therefore recommended, a minimum amount that should always be accompanied with vegetables. Stay away from industrial foods, sugar and all white foods (rice, pasta, bread...) – prefer half or whole wheat.

Nothing surprising here: vegetables, fruit, dried fruit, whole wheat carbs, pulses and a few proteins will strike the balance! Above all, avoid industrial foods and beverages that have a negative impact on our health! As Michael Pollan says in "Food Rules", don't eat anything your great grandmother wouldn't recognize as food! It isn't the Paleo Diet but it's definitely close...

Do it Yourself !

BOIRE...

TISANE DRAINANTE : Dans un litre d'eau ajoutez 20 gr de queues de cerises, 10 gr de feuilles d'artichaut, 1 cuillère à soupe de pissenlit, 2 cuillères à soupe de fenouil. Laissez infuser 20 minutes. Filtrez et buvez au long de la journée.

DÉLICE FRAICHEUR : Un litre d'eau infusée avec 1 branche de romarin, 6 tranches de concombre, 3 rondelles de citron, quelques feuilles de menthe fraîche. Mettez au frais et ajoutez quelques glaçons au moment de servir.

COCKTAIL PLAISIR :

Smoothie rouge : mixez un petit verre de lait de soja avec des fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles...), ½ kiwi et une tranche d'ananas.

Smoothie vert : lait d'amande, concombre, pomme, menthe, ½ poivron, persil.

// BEVERAGES

DRAINING HERBAL TEA

To one litre of water, add 20gr of cherry stalks + 10gr of artichoke leaves + 1 tablespoon of dandelion leaves + 2 tablespoons of fennel. Leave to brew for 20 minutes. Filter and drink throughout the day.

REFRESHING DELIGHT

One litre of water brewed with 1 sprig of rosemary + 6 slices of cucumber + 3 slices of lemon + a few fresh mint leaves. Leave to chill and serve with a few ice cubes.

COCKTAIL OF BLISS

Red smoothie: mix red fruit (strawberries, raspberries, blueberries...) + ½ kiwi and 1 slice of pineapple with a small glass of soy milk.

Green smoothie: almond milk + cucumber + apple + mint + ½ sweet pepper + parsley



MANGER...

VERSION « FRUITÉ »

Thé vert ou maté, Pamplemousse en morceaux, Yaourt de soja (pas plus qu'un jour sur deux pour une meilleure assimilation), une tranche de pain grillé (si possible sarrasin ou épeautre)

VERSION « SOLIDE »

Jus d'un demi citron dans un verre d'eau tiède à jeun (remède alcalin toléré pas le foie), Thé vert ou maté, Fruits secs (amandes, noisettes, graines de courge), une tranche de pain grillé

LE + : Faites une cure de raisin à partir de fin août si le climat est doux (sinon cela refroidit l'organisme). A faire avec précaution, selon avis médical ou naturopathie car tous les tempéraments ne peuvent la supporter. En version allégée : une grappe de raisin biologique au goûter sans rien d'autre pendant 10 jours.

// DETOX BREAKFAST

THE "FRUITY" VERSION

Green or Mate tea, Slices of grapefruit, Soya yogurt (no more than one every other day for better assimilation), 1 slice of toast (buckwheat or spelt bread if possible)

THE "SOLID" VERSION

Juice of half a lemon in a glass of warm water first thing in the morning (alkaline recipe tolerated by the liver), Green or Mate tea, Dried fruit: almonds, hazelnuts, pumpkin seeds, 1 slice of toast.

THE + ACTION PLAN

Follow a grape detox diet from the end of August if the weather is fine (otherwise the diet will make the body too cold). Be sure to take advice from a doctor or naturopath as not everyone can tolerate this diet. Lighter Version: eat a bunch of grapes for your afternoon snack, without anything else, for 10 days.

SE DÉLASSER...

Ajoutez à votre bain 1 kg de gros sel, 10 gouttes d'huiles essentielles de romarin et 10 gouttes d'huiles essentielles de genévrier dissoutes dans un peu de lait. En fin de journée, mettez vos pieds dans une bassine d'eau très chaude additionnée d'une poignée de gros sel marin gris. Défatigant et exit les mauvaises énergies ! Terminez vos douches par des jets d'eau froides pour relancer la circulation sanguine (uniquement sur les jambes pour les organismes frileux).

Et marchez en forêt, faites du dao yin ou Qi gong au lever, respirez, méditez !



// BATH

Add 1kg of coarse salt to your bath water + 10 drops of rosemary essential oil and 10 drops of juniper essential oil diluted in a small amount of milk.

And, at the end of the day, soak your feet in a bath of hot water with a handful of grey sea salt. Say goodbye to the sensation of tiredness and any negative energy!

End your shower with cold water to boost blood circulation (only on the legs for those who are too sensitive to the cold).

Take walks in the forest, practise Dao Yin or Qigong exercises first thing in the morning, meditation exercises, etc.