



9 ALIMENTS
SURPUISSANTS
QUI FONT LE MÉNAGE
DANS VOTRE CORPS

**9 ALIMENTS
SURPUISSANTS
QUI FONT LE MÉNAGE
DANS VOTRE CORPS**

Présentation

Vous avez envie de faire un jeûne ou une cure de détox, mais peut-être ne savez pas comment vous y prendre.

Certains aliments peuvent faire la différence.

Nous avons sélectionné pour vous 9 aliments pour détoxifier votre foie et vous débarrasser des toxines (les déchets de votre corps).

Par ailleurs ces aliments vont optimiser votre apport en vitamines et minéraux.

Ces neuf aliments sont parfaits pour :

- diminuer intelligemment votre consommation de nourriture ;
- vous rapprocher de l'état de jeûne ;
- accompagner efficacement une reprise alimentaire...

En les choisissant bio et au bon moment de l'année, en les consommant au bon moment de la journée, vous assurez une reprise en main efficace et durable de votre santé.

9 aliments surpuissants qui font le ménage dans votre corps

Ces « aliments surpuissants » facilitent le transit, régulent l'appétit et activent le bon fonctionnement des organes de l'appareil digestif de manière.

Grâce à eux, le corps ne s'engraisse ni ne s'encrasse.

Enfin ces 9 aliments vous permettent une nutrition à faible indice glycémique. Ainsi, vous allez ressentir une « vraie » satiété, pas celle qui suit la consommation d'un pain au chocolat qui disparaît au bout de 20 mn. Mais celle qui vous nourrit harmonieusement tout au long de la journée.

Afin que chacun de ces aliments soit le plus efficace possible, nous vous indiquons avec quel autre l'associer. En effet une bonne combinaison d'aliments décuple les bienfaits de chacun.

Bonne découverte!



L'Artichaut

En plus d'être plein de minéraux (cuivre, fer, magnésium, manganèse, potassium, phosphore, calcium, zinc) et de vitamines (groupe B (B9, B1, B2, B3, B5, B6), vitamine C et vitamine K), l'artichaut est particulièrement riche :

- En polyphénols : ces molécules stimulent la sécrétion de la bile et améliorent la digestion.
- En acides-phénols, capables de protéger les cellules du foie du stress oxydant, lequel est un type d'agression causée par le tabac, les toxines, les polluants ou les sucres raffinés.

Sa consommation facilite les fonctions d'élimination urinaire, digestive et lutte contre la constipation.

Les meilleures associations avec l'artichaut :

- Nettoyage du foie : artichaut + asperges
- Digestion difficile : artichaut + boldo et/ou fumeterre
- Détoxification : artichaut + radis noir
- Après un repas trop riche en graisses : artichaut + curcuma

9 aliments surpuissants qui font le ménage dans votre corps

- Insuffisance biliaire : artichaut + aubier de tilleul

Quelle variété choisir ?

Il y a deux variétés d'artichaut que vous pouvez facilement trouver : camus de Bretagne bleu et violet de Provence. Le premier est une grosse boule de 300 à 500 grammes aux feuilles vertes comestibles fleurissant dès juin. C'est un légume d'été, que vous pouvez trouver jusqu'à septembre inclus. Le second est un artichaut nain, reconnaissable à son cône d'une petite centaine de grammes. On l'appelle aussi poivrade. Le violet de Provence connaît deux saisons : de mars à mai, puis de juillet à septembre. Pour ces deux variétés, ayez le réflexe de les choisir aux feuilles serrées, cassantes et piquantes.

Pour bien conserver vos artichauts :

Conservez-les le moins de temps possible dans le bac à légumes du réfrigérateur. L'idéal est de cuisiner l'artichaut le jour même de l'achat. Car il est particulièrement fragile et ses qualités nutritionnelles se dégradent très rapidement.

Une fois cuit, il est fortement recommandé de consommer l'artichaut dans les 24 heures. Car ses propriétés organoleptiques (qui éveillent nos sens) s'altèrent et il sera moins agréable à manger.

Pour conserver le maximum de bienfaits nutritifs mieux vaut ne pas le cuire à l'eau mais 10 min à la vapeur. Lors d'une cuisson à l'eau les antioxydants phénoliques, les minéraux, les vitamines sont lessivées et partent avec l'eau de cuisson. L'idéal pour absorber le plus de nutriments et de vitamines est de manger l'artichaut cru. Mais une seule variété le permet : le violet de Provence.

La recette suivante a ceci de particulier qu'elle allie deux aliments de ce dossier, l'ail et l'artichaut, ce qui démultiplie ses bienfaits.

Artichaut à l'ail :

- 8 petits artichauts violets
- 1 citron
- 3 gousses d'ail
- 20 feuilles de menthe
- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

À l'aide d'un couteau bien aiguisé :

- Les couper en 2 et retirer le foin facilement avec une cuillère
- Les arroser de citron tout au long de l'opération pour éviter qu'ils ne noircissent
- Les mettre dans un saladier et saupoudrer de sel et de poivre
- Ajouter l'ail très finement émincé et les feuilles de menthe
- Arroser d'huile d'olive
- Laisser mariner au moins 1 heure avant de servir

Contre-indication : On ne proposera pas l'artichaut à la femme allaitante du fait du risque d'inhibition de sa lactation. Il semble également que l'artichaut a pour risque d'aggraver l'obstruction du canal biliaire en augmentant le flux de la bile.



La Chlorella

Pour détoxifier l'organisme la chlorella est idéale. Il s'agit d'une algue verte dépurative et nutritive qui piège les molécules toxiques (pesticides, cadmium, uranium, plomb et dioxines) contenues dans les polluants et métaux lourds.

La chlorella a une concentration particulièrement élevée en chlorophylle, tout en vous apportant protéines et d'autres principes actifs fort intéressants. Efficace pour nettoyer le foie, elle évacue tout ce qui ralentit et encrasse l'organisme. Elle facilite le renouvellement cellulaire, notamment au niveau des muqueuses digestives.

Conseils pratiques: Il n'est pas simple de se procurer de la chlorella sous forme d'algue crue. On la trouve plus aisément sous forme de poudre. Très simple à prendre, il suffit d'ajouter une cuillerée à café de poudre à votre boisson, café ou yaourt, ou en complément alimentaire (gélules) deux fois par jour.

Si vous ne souhaitez pas prendre de chlorella tout au long de l'année, vous pouvez faire deux cures de trois mois par an : une au début du printemps et une deuxième en automne.

Recommandations: De préférence, consommez la chlorella éloignée de toute prise de médicaments ou de pilule contraceptive (2h avant ou 2h après par exemple). Certains naturopathes déconseillent de prendre de la chlorella en même temps qu'une tasse de thé.

9 aliments surpuissants qui font le ménage dans votre corps

Alliance détox: il existe plusieurs associations intéressantes avec la chlorella. Vous pouvez, si vous souhaitez effectuer une désintoxication aux métaux lourds, associer la chlorella à l'ail des ours et la coriandre.

La salade de chlorella aux concombres et à l'avocat est intéressante également. Car elle marie à la chlorella des antioxydants et des dépuratifs puissants (concombre, citron). Ces deux derniers sont aussi très utilisés pour les jus de détox. L'avocat contient de l'acide oléique, un gras qui facilite l'activation du sentiment de satiété. Lors d'une descente alimentaire, cette salade apporte tout ce dont le corps a besoin grâce à son concentré de minéraux. Le même principe est valable lors de la reprise alimentaire (après le jeûne). Sachez qu'il existe des chlorellas différentes, n'hésitez pas à varier.

Recette de la salade de chlorella aux concombres :

- Algues (chlorella)
- 2 concombres
- ½ citron
- 1 avocat
- wasabi
- Huile de sésame

Préparation :

Pour la sauce de cette salade, un demi citron peut être pressé et une pointe de wasabi peut venir la relever (une demi-cuillère à café suffit). Ajoutez à cette sauce de l'huile de sésame (une cuillerée à soupe). Cette vinaigrette « asiatique » fera un délice de cette salade. C'est bien sûr l'avocat qui apportera la touche onctueuse.

La Chlorella

Contre-indication: attention, le pouvoir détoxifiant de la chlorella est élevé, bien respecter les doses avec votre prescripteur. Par ailleurs en cas d'intoxication alimentaire inutile d'utiliser la chlorella, la chlorophylle n'est pas efficace.



L'Ail

L'ail est un aliment antioxydant qui détoxifie et purifie tous les organes digestifs. (à long terme, bien des études l'ont prouvé, il participe à la prévention des cancers de l'estomac et du côlon).

Il renforce entièrement la flore intestinale sans supprimer les bonnes bactéries du microbiote.

Cette plante aromatique est connue :

- pour nettoyer le sang. Cru, l'ail est riche en soufre, un minéral qui débarrasse le sang de nombreux déchets (radicaux-libres, toxines).
- pour avoir des vertus cholagogues, c'est-à-dire qu'il évacue la bile vers l'intestin tout en stimulant la vésicule biliaire. Une fois dans l'intestin, il est un excellent anti-infectieux et chasse les parasites.

Quelle variété choisir? Il existe trois grands types d'ail : l'ail blanc, l'ail violet et l'ail rose. L'avantage du dernier, l'ail rose, est que vous pouvez le trouver jusqu'au printemps. Il est plus sucré que l'ail blanc et l'ail violet et a un parfum plus typé. Sachez que les plus petites gousses sont plus concentrées en goût et donc... en odeur !

Comment le conserver? L'ail doit être conservé dans un endroit sombre et sec. L'ail blanc et l'ail violet se gardent 6 mois, l'ail rose 1 an.

9 aliments surpuissants qui font le ménage dans votre corps

Sa consommation :

Pour conserver toutes ses vertus santé, certains naturopathes recommandent de consommer l'ail cru écrasé avec le germe (petite tige verte au cœur de la gousse), car c'est lui qui contient le plus de bienfaits.

Vous pouvez préparer un mélange simple qui vous nettoie le foie et l'intestin grâce au mariage de l'ail et de l'huile d'olive.

L'huile d'olive a elle aussi une action cholagogue mais aussi cholécystocinétique, c'est à dire qu'elle favorise l'évacuation de la bile.

Cette action double assure un drainage biliaire optimal et une vidange de la vésicule.

- Le mélange d'ail et d'huile d'olive produit une purée que l'on peut servir en toast sur des tranches de pains de seigle.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 tête d'ail (soit 10-12 gousses)
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 500 ml d'eau

Préparation :

- Éplucher l'ail, seulement les premières peaux
- Faire bouillir l'eau et les éplucher une fois sèches et égouttées
- Ajouter les gousses et laisser cuire 20 min à feu doux
- Les écraser dans un bol et ajouter l'huile d'olive
- Remuer jusqu'à homogénéité

L'Ail

Tartinier la purée d'ail sur des tranches de pains de seigle

Contre-indications: Si vous prenez des anticoagulants, évitez les consommations excessives d'ail, car il pourrait augmenter le risque de saignements. Si vous êtes diabétique faites aussi attention à la consommation d'ail car il peut modifier le glucose dans le sang. L'ail peut également modifier le goût du lait maternel, les femmes allaitantes doivent donc doser leur consommation.



La Myrtille

Les myrtilles sont un antioxydant naturel puissant et désintoxiquant. Elles nettoient notamment le système rénal.

Grâce aux antioxydants qu'elle contient, la myrtille réduit l'impact des radicaux libres, qui altèrent les cellules et le fonctionnement normal de l'organisme.

Les naturopathes expliquent que la myrtille a la capacité d'éviter que les bactéries des aliments restent accrochées sur les parois du système gastro-intestinal. On parle souvent « d'effet téflon » pour imaginer ce mécanisme.

Elle a par ailleurs une action antibactérienne, favorisant une bonne élimination des déchets au niveau intestinal et rénal.

Enfin la myrtille participe efficacement à la bonne gestion du sucre par l'organisme, ce qui est intéressant si vous faites une cure de détox ou souhaitez perdre du poids.

Quand les consommer? On cueille les myrtilles de juillet à septembre délicatement à l'aide d'un peigne pour éviter d'abimer les arbrisseaux.

Quelle variété choisir? Il existe deux types de myrtilles produites en France: la sauvage et la cultivée. Toutes deux sont récoltées à la main. La myrtille sauvage (ou myrtille noire) est incomparablement plus concentrée

9 aliments surpuissants qui font le ménage dans votre corps

ne principes actifs. Elle peut se trouver dans les massifs montagneux tels que les Vosges ou les Pyrénées.

Les myrtilles n'étant pas facilement accessibles on peut être tenté d'en acheter surgelées. Et c'est une bonne idée ! Les recherches ont montré que la congélation n'altérerait pas les propriétés ou la teneur en antioxydants des myrtilles, même sur de longues périodes.

Les myrtilles se consomment volontiers en dessert ou au petit-déjeuner. Mais sachez que vous pouvez aussi vous en servir pour agrémenter vos plats !

Le poulet aux myrtilles est un plat idéal pour ceux qui entament une cure de détox. Le poulet contient des vitamines indispensables à la dégradation des glucides, des lipides et des protéines. Il contient des vitamines du groupe B lesquels régulent le métabolisme.

Recette de cuisses de poulet aux myrtilles pour 4 personnes :

- 125 g de myrtilles fraîches (ou surgelées)
- 4 cuisses de poulets
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon jaune
- 1 verre d'eau
- 1 soupçon de cannelle

La Myrtille

Préparation :

- Préchauffer le four à 180 °C
- Emincer les oignons
- Presser l'ail
- Disposer les myrtilles de part et d'autre des cuisses après 20 min de cuisson et terminer la cuisson (10 min)



Le Brocoli

Le brocoli est un aliment incontournable si vous préparez un jeûne ou faites une cure détox.

Il contient des glucosinolates, des éléments soufrés qui, lorsqu'ils sont transformés dans l'organisme, permettent la libération de certaines enzymes, « les myrosinases » qui aident votre foie dans leur travail de détoxification (on les trouve dans le brocoli **cru**). Ce sont ces enzymes qui contribuent à débarrasser le corps des déchets toxiques et des substances cancérigènes.

En plus d'être un antioxydant puissant, le brocoli a l'avantage d'être riche en fibres, ce qui permet aux intestins d'être purgés, lavés, en éliminant les mauvaises bactéries présentes.

Pour bénéficier au maximum des vertus du brocoli,

- il convient de le consommer cru ou éventuellement cuit légèrement à la vapeur. La cuisson dans l'eau détruit rapidement la majorité des substances intéressantes.
- on peut améliorer l'absorption de ses principes actifs en mâchant consciencieusement le brocoli. La découpe par les dents active des enzymes qui réveillent à leur tour certaines molécules du brocoli, et les bienfaits sont très variés.

9 aliments surpuissants qui font le ménage dans votre corps

- si vous décidez de cuire vos brocolis, préférez un duo d'huile d'olive et de colza, car l'huile d'olive seule n'apporte pas assez d'oméga-3 et ne suffit pas à une cuisson qui garderait l'ensemble des bienfaits.

- Quand le consommer? Les mois de consommation du brocoli sont de juin à octobre.

- Comment le choisir? Pour être certain de sa fraîcheur, observez la base de la tige. Elle ne doit surtout pas être sèche, car cela signifie que le brocoli a été cueilli il y a trop longtemps. Faites attention à la couleur, ceux qui commencent à jaunir ne sont plus très frais, choisissez-les donc de couleur uniforme.

- Une association intéressante :

Si vous êtes en cure de détox et que vous parvenez difficilement à n'absorber que des légumes, mariez vos brocolis à des pâtes complètes. Oui, vous avez bien lu!

Leur consommation en farine complète est un bon coupe-faim, et comme le brocoli, elles sont peu caloriques si vous les consommez al dente.

Recette de soupe de brocolis et de pâtes pour 4 personnes :

- 400 g de brocoli
- 100 g de lardon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
- 180 g de spaghetti
- 1L de bouillon de légumes
- 1 concentré de tomate biologique

Le Brocoli

Préparation :

- Faire rissoler les lardons dans une casserole contenant un léger fond d'huile d'olive, accompagnés de deux gousses d'ail préalablement épluchés
- Ajouter un concentré de tomate, les brocolis et le bouillon
- Laisser cuire durant 20 min à feu doux
- Ajouter les spaghettis et laisser cuire 20 min supplémentaires



Le Gingembre

Le gingembre est l'aliment par excellence de la digestion. Il augmente le flux salivaire et le péristaltisme intestinal (les contractions musculaires à l'origine du transit intestinal), facilitant l'élimination des déchets du corps.

Le gingembre stimule la **sécrétion de bile** et l'activité de différentes **enzymes digestives**, permettant une digestion plus rapide des aliments.

En médecine chinoise, le gingembre est connu pour être un tonique hors du commun, capable de réchauffer le corps et d'améliorer les troubles liés au refroidissement et les lourdeurs digestives.

On sait que le foie fonctionne mieux entre 39 et 41 °C. A cette température il détoxifie également mieux. Le gingembre est l'un des rares aliments (avec le piment de Cayenne et le poivre noir et de Sichuan) capables d'agir en réchauffant les organes. Cela s'explique entre autres par une stimulation sanguine importante.

Le gingembre possède aussi un effet brûle-graisses parce qu'il accélère le métabolisme. Idéal avant un jeûne ou si vous vous atteler à un régime pour perdre du poids.

Quand le consommer ? Il se trouve frais entre septembre et février.

9 aliments surpuissants qui font le ménage dans votre corps

Quant à sa conservation, vous pouvez tranquillement le garder plusieurs semaines au réfrigérateur dans un récipient hermétique, à l'abri de la lumière.

Sous quelle forme le consommer? Le gingembre peut être, frais, confit, séché, à infuser. On le trouve encore en complément alimentaire, dans toutes les grandes surfaces et les magasins bio. Il est préférable de l'acheter bio pour bénéficier d'un maximum de ses nutriments.

Comment bien le choisir? La fraîcheur de gingembre dépend de la fermeté du rhizome, lequel doit être compact. Il a la peau fine beige dorée, renfermant une chair jaune et fibreuse. Le rhizome du gingembre a un goût relevé et citronné, mais sachez qu'il est moins épicé frais que séché.

Comment le cuisiner? Vous pouvez en sortir un morceau du réfrigérateur pour le râper au moment de le cuisiner. Ne congelez pas le gingembre, car il se ramollirait et serait difficile à râper.

Recette d'escalopes de dinde au gingembre et au curcuma

Si vous êtes en pleine cure de détox ou que vous surveillez votre poids, sachez que le gingembre peut être associé à de la dinde qui a l'avantage de contenir peu de matières grasses (elle est encore moins calorique que le poulet). Vous y ajoutez du curcuma, un autre rhizome qui se coordonne parfaitement avec le gingembre. Les principes actifs de l'un renforcent en effet ceux de l'autre.

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 escalopes de dinde
- ½ ananas frais
- 1 gros oignon
- 2 cuillerées à soupe de gingembre en poudre

Le Gingembre

- 2 cuillerées à soupe de curcuma
- 25 cl de lait de coco huile de coco ou d'olive

Préparation :

- Découper les escalopes de dinde en morceaux.
- Couper l'ananas en morceaux
- Peler et émincer l'oignon.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse
- Ajouter la dinde.
- Saupoudrer de curcuma.
- Remuer sans cesse jusqu'à ce que la viande ait pris une belle couleur jaune-doré.
- Ajouter alors le gingembre en poudre, les oignons et le lait de coco.
- Saler et poivrer.
- Laisser mijoter doucement à couvert pendant 10 min environ en remuant de temps à autre.
- Ajouter les morceaux d'ananas. Laisser cuire encore 2 min.
- Servir accompagné de riz basmati ou de patates douces.

Contre-indications :

La consommation de gingembre avant une opération est déconseillée, à cause de ses propriétés anticoagulantes. Et si vous avez de la fièvre, évitez-le car il peut augmenter la température du corps.



La Choucroute

La choucroute est un chou lactofermenté. Cette pratique de lactofermentation préserve des moisissures et des mauvaises bactéries tout en augmentant la quantité de bonnes bactéries (les probiotiques).

Pendant ce processus de fermentation se développent des ferments ayant des propriétés antiseptiques très importantes pour nettoyer les intestins.

C'est donc un aliment clé pour régénérer la flore intestinale.

Grâce à l'action des probiotiques qu'elle contient, de nombreux processus pathogènes sont évités et l'activité intestinale est stimulée. Le transit est accéléré, c'est un laxatif léger.

La choucroute participe à l'élimination des toxines ou des déchets résultant du travail de notre organisme. Elle débarrasse également des parasites de l'intestin.

- Elle peut se consommer très régulièrement car elle se digère facilement.

Si vous faites un régime sans produits laitiers, apprenez que le lactose n'a rien à voir avec la lactofermentation, qui est une simple pratique de conservation, et que les **légumes lactofermentés** pourront très bien être consommés dans le cadre de ce régime.

9 aliments surpuissants qui font le ménage dans votre corps

Quand la consommer ? Préparez votre choucroute en vous procurant du chou, le Quintal d'Alsace, aux mois de janvier, février, mars, avril, octobre, novembre, décembre.

Une consommation sur-mesure :

- Crue, elle atténue la plupart des **inflammations digestives**.
- Son jus régule l'acidité de **l'estomac**. Son action antiseptique en ferait l'un des meilleurs aliments pour prévenir une candidose.
- Des cures de jus et/ou de choucroute crue diminueraient le taux de glucose sanguin des diabétiques, l'acide lactique activant les fonctions du **pancréas**.
- En cure de revitalisation ou en cas **d'infection intestinale**, mastiquez 1 à 2 cuillerées à soupe de choucroute crue additionnée d'un filet d'huile d'olive, le matin à jeun, 30 min avant le petit déjeuner.

La choucroute peut se faire chez soi.

Matériel :

- Un bocal en verre propre avec fermeture. Les plus pratiques sont les bocaux à joint en caoutchouc
- Du chou avec accompagnement possible de légumes bio et mûrs
- De l'eau non chlorée : de source, filtrée ou que vous laissez reposer 1h dans un récipient ouvert à température ambiante pour que le chlore s'évapore.
- Du gros sel gris non traité
- Des aromates et des épices : thym, laurier, graines de moutarde ou de cumin, persil, cannelle, gingembre frais, etc.

La Choucroute

Préparation :

- Éplucher et couper le chou (et éventuellement les légumes) en bâtonnets en dés ou en lanières selon leur nature.
- Préparer la saumure: dans 1 litre d'eau, faites dissoudre 30 g de sel (l'équivalent de 2 cuillères à soupe) et ajoutez les aromates choisis.
- Placer le chou et les aromates dans le bocal propre, remplir jusqu'à 2 cm du bord en laissant le moins d'interstices possible. Recouvrez de saumure.
- Fermer le bocal et laissez 7 jours à température ambiante (de 18 à 25°), puis au frais à 15° (garage, cellier ou cave) pendant 2 à 3 semaines. Ne pas les ouvrir avant que la fermentation ne soit terminée.

Contre-indications: Si vous ne pouvez pas consommer de sel, évitez la choucroute qui en nécessite lors de sa préparation. Evitez-la également en cas de système immunitaire trop déprimé.



Le Radis Noir

Le radis noir est idéal pour la détox : il contient des substances ayant la faculté d'activer certaines enzymes impliquées dans les processus de détoxification de l'organisme (il s'agit des peroxydases capables de décomposer les toxiques).

Le radis noir agit comme un nettoyeur parce qu'il active le mécanisme de l'intestin qui permet la contraction de la vésicule biliaire, souvent responsable d'un mauvais transit. En se contractant, elle parvient à éliminer les toxines du foie.

Vous pouvez aussi compter sur les vertus cholérétiques du radis noir : facilitation de la sécrétion de la bile et traitement des troubles digestifs. Sa haute teneur en eau en fait également un diurétique très efficace.

Le radis noir est aussi une racine qui permet d'éliminer naturellement des polluants alimentaires, des résidus de médicaments.

Quand le consommer ? Le radis noir est un radis d'hiver que vous pouvez facilement vous procurer de septembre à décembre, au moment où ils sont récoltés.

Conseils pratiques :

Sachez qu'il existe différentes façons de consommer facilement le radis noir, de la simple rondelle crue prise en apéritif, à l'ampoule de jus, en

9 aliments surpuissants qui font le ménage dans votre corps

passant par des extraits liquides concentrés comme l'extrait glycéринé ou alcoolique. Pour bénéficier de tous ses bienfaits, le mieux est cependant de le consommer frais.

Le radis noir se mange sans la peau, cru en salade ou cuit de la même façon que les navets.

Le radis a une charge glycémique basse et on peut le consommer à volonté.

Comment le cuisiner? Si vous cherchez à le marier à un autre aliment détox, pensez à la recette de radis noir et de navet. Le radis noir et le navet se complètent parfaitement, en naturopathie, lorsqu'on veut détoxifier l'organisme.

Recette: Duo détox de radis noir et navets crus

Ingrédients:

- 2 gros radis noir
- 2 navets
- 4 cuillères à soupe de graines de lin
- 1 cuillère à soupe d'aneth
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou de noix
- 4 cuillerées à soupe d'huile de colza ou de cameline

Préparation:

• Préparer la vinaigrette en émulsifiant ensemble le vinaigre, l'huile et le sel.

• Éplucher les radis noirs et les couper en tranches fines ou les râper selon votre désir.

Le Radis Noir

- Les disposer dans un plat.
- Mouliner les graines de lin finement et les saupoudrer sur les tranches de radis.
- Saupoudrer d'aneth et arroser avec la vinaigrette.
- Contre-indications: Ne pas prendre de radis noir lorsque l'on souffre d'acidité gastrique chronique, puisqu'il agit directement sur la sécrétion de la bile ce qui pourrait aggraver votre situation.



Le Fenouil

Grâce à sa propriété diurétique, le fenouil est un tonique pour les reins. Étant riche en anéthol et en antioxydants, il l'est également pour le foie, ce qui lui évite de s'encrasser et de s'engraisser.

En plus d'être peu calorique, le fenouil est aussi très riche en fibres, ce qui permet de se sentir vite rassasié. C'est un donc aliment particulièrement recommandé à ceux qui se préparent au jeûne.

Le fenouil permet la libération digestive, notamment lorsqu'il est associé à la menthe : il fait partie des aliments carminatifs, qui empêchent la formation des gaz intestinaux et de l'estomac. Propriété fondamentale pour aider le corps à se nettoyer, car si les gaz ne s'évacuent pas ce sont les fonctions digestives qui sont perturbées.

Le fenouil a aussi un effet positif sur le système nerveux et se montre très efficace pour détendre l'organisme en cas de stress.

Quand consommer le fenouil ? De mai à novembre.

Les vertus du fenouil et sa meilleure association

Depuis des générations les herboristes élaborent la « tisane carminative » à partir d'un mélange de sept graines à base d'anis vert, d'aneth, de carvi, de cumin, de coriandre, d'angélique et bien sûr de fenouil.

9 aliments surpuissants qui font le ménage dans votre corps

Les semences de ce mélange sont toutes issues de la même famille, celle des Apiacées (anciennement appelés Ombellifères).

Pour préparer une tisane carminative, mélangez les sept graines à parts égales:

- Fenouil 30 g
- Angélique 30 g
- Anis vert 30 g
- Cumin 30 g
- Carvi 30 g
- Coriandre 30 g
- Aneth 30 g

Incorporez 1 cuillerée à soupe de graines à 1 bol d'eau froide, 2 cuillerées pour 2 bols d'eau froide etc. Faites chauffer jusqu'au frémissement, puis coupez le feu et laissez infuser 10 à 15 minutes.

Contre-indications:

Le fenouil peut être donné sans problème à un bébé ou à une femme enceinte ou allaitante, chez qui il stimule la lactation.

Le fenouil ne doit pas être consommé par des personnes allergiques à l'anéthol, au céleri, au cumin, à la coriandre, à l'anis vert ou à l'aneth.

Les femmes ayant eu d'un cancer du sein, des ovaires ou de l'utérus ne doivent pas non plus prendre de fenouil, en raison de ses propriétés oestrogéniques.

L'huile essentielle est également proscrite en cas de grossesse.

© SNI Éditions, octobre 2017
SNI Éditions
Am Bach 3 – 6072 Sachseln – Suisse

Crédit photographique : © barmalini - © Africa Studio - © Brian Yarvin - © CRYONOID Custom media - © Ferumov - © OksanaBgn - © pilipphoto - © Lukas Gojda - © Marian Weyo - © Yulia von Eisenstein/Shutterstock.com