



## Mes recettes détox super gourmandes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mes recettes détox super gourmandes

*Marie Chioca, Guy Avril*

Mes recettes détox super gourmandes Marie Chioca, Guy Avril

 [Télécharger Mes recettes détox super gourmandes ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes recettes détox super gourmandes ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mes recettes détox super gourmandes Marie Chioca, Guy Avril

---

120 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Dr Guy Avril

\* Pourquoi une cure détox ?

À l'époque où nous vivons, il est bien difficile de ne pas nous intoxiquer :

? au quotidien, par les aliments qui nous sont proposés, non dépourvus de toxiques et pas toujours digestes ;

? par notre conduite, car nous absorbons bien souvent des aliments en excès, avec des écarts trop fréquents et des week-ends de fête prolongés et répétitifs ;

? par la malbouffe (fast-food, repas de midi pris sur le pouce au bureau...) ;

? par suite d'un traitement médicamenteux, jamais neutre pour notre organisme.

Quelles sont les causes qui nous amènent à l'intoxication ?

D'abord, notre alimentation, dans l'ensemble non bio, nous expose à toutes sortes de polluants : pesticides, insecticides, engrais chimiques pour les végétaux ; antibiotiques, cortisone, hormones de croissance pour les élevages d'animaux ; métaux lourds et hydrocarbures pour les poissons. On retrouve par ailleurs une partie des médicaments absorbés par les humains, notamment les pilules contraceptives, dans les rivières, donc dans l'eau que nous buvons. Ajoutons à cela les additifs et colorants alimentaires chimiques.

Ensuite, nous consommons de nombreux aliments que nous ne pouvons pas digérer entièrement. Or les produits de digestion incomplète rendent la paroi intestinale poreuse, deviennent des toxines dans la circulation générale et vont se déposer dans nos tissus et nos organes. Ainsi se créent de nombreuses maladies dites «d'encrassement» : maladies inflammatoires chroniques, problèmes de peau, allergies, asthme, etc.

Ces aliments indigestes, bien connus des naturopathes depuis maintenant soixante-dix ans, ont été répertoriés par le docteur Jean Seignalet (1936-2003). Ces aliments sont de deux catégories :

? les laits animaux et leurs dérivés : beurre, fromages, yaourts, crème, glaces... Pour faire simple, chaque espèce ne peut digérer que le lait de son espèce ou celui qui s'en rapproche le plus. Il est à noter que le lait de chèvre est très proche, dans sa composition, du lait de femme, et que nous possédons une grande partie des enzymes permettant de le digérer ;

? les céréales hybrides, en particulier le blé, qui ont une teneur élevée en gluten, difficilement assimilable par l'organisme (de nombreuses personnes sont allergiques au gluten - maladie coeliaque - ou simplement intolérantes). Ceci concerne énormément d'aliments tels que le pain, les pâtes, les pizzas, tartes et quiches, les pâtisseries... Or il est aisé, au cours d'une cure détox, de remplacer le blé par du petit épeautre (le choisir bio et non hybride), qui contient un gluten en quantité moindre, ne produisant pratiquement pas de réaction allergique ou d'intolérance conduisant aux maladies d'encrassement, et est source d'énergie et de santé. Il est

bien entendu vivement recommandé de conserver cette bonne habitude de consommation au-delà des cures proposées dans cet ouvrage.

D'autres causes de fabrication de toxines dans notre corps sont le fait de manger trop, sans toujours prendre le temps de mâcher suffisamment, mais aussi de faire des mélanges alimentaires néfastes : par exemple, mélanger trop de sucre d'absorption rapide à trop de graisse animale saturée (manger une pâtisserie après avoir absorbé une viande grasse : la consommation en excès de sucre rapide en fin de repas induit une fermentation intestinale qui rend la digestion incomplète).

Par ailleurs, il peut y avoir une auto-intoxication par manque d'élimination des toxines. C'est le cas des personnes sujettes à la constipation, par exemple, qui n'évacuent pas suffisamment les déchets de leur organisme et bloquent ainsi beaucoup de ses fonctions, en particulier la fonction hépatique : il s'ensuit une perte d'élan vital, d'appétit, de joie...

Citons enfin les personnes qui ne s'hydratent pas assez et celles qui ne font pas suffisamment d'exercice physique.

Ces différentes intoxications peuvent s'installer d'une façon chronique donc insidieuse, ou simplement d'une manière passagère, après quelques jours d'excès.

Les cures détox sont alors essentielles pour «relancer la machine». Présentation de l'éditeur  
Fatigue, stress, surpoids... votre corps a besoin d'une pause. Marie Chioca vous invite à le régénérer grâce à des recettes détoxifiantes et... délicieuses ! Validées par le Dr. Guy Avril, elles seront des alliées précieuses pour retrouver la forme et le sourire. Biographie de l'auteur

Marie Chioca est auteure, créatrice et photographe culinaire. Elle partage sa passion pour une cuisine bio, saine et gourmande à travers de nombreux ouvrages et son blog «Saines gourmandises». Guy Avril est médecin généraliste. Ouvert aux médecines alternatives et auteur de nombreux ouvrages sur la santé au naturel, il est convaincu que le bien-être se trouve aussi dans l'assiette.

Download and Read Online Mes recettes détox super gourmandes Marie Chioca, Guy Avril  
#EPYC3G90BTM

Lire Mes recettes détox super gourmandes par Marie Chioca, Guy Avril pour ebook en ligne Mes recettes détox super gourmandes par Marie Chioca, Guy Avril Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mes recettes détox super gourmandes par Marie Chioca, Guy Avril à lire en ligne. Online Mes recettes détox super gourmandes par Marie Chioca, Guy Avril ebook Téléchargement PDF Mes recettes détox super gourmandes par Marie Chioca, Guy Avril Doc Mes recettes détox super gourmandes par Marie Chioca, Guy Avril Mobipocket Mes recettes détox super gourmandes par Marie Chioca, Guy Avril EPub

**EPYC3G90BTMEPYC3G90BTMEPYC3G90BTM**