



Mes fiches récaps

Paeonias : Centre de bien-être

LA DÉTOX

Définition

Rappel Biologie et physiologie

Comment savoir si j'ai besoin d'une détox

causes et facteurs favorisant le besoin

les points à travailler

ma boîte à outils



Je tenais à vous remercier pour votre confiance pour commencer, et pour avoir choisi de lire mon 1er ebook.

Je vais vous parler de la détox, mais avant ça je vais vous parler de moi, Pourquoi ? Car c'est mon histoire qui m'a porté jusqu'à vous.

Je suis Marie Laurendeau-Puau, praticienne en naturopathie, diplômée aujourd'hui de 2 écoles en naturopathie, j'ai repris mes études en 2012 par un bac, j'étais dans le secteur de l'accompagnement des personnes à domiciles ou en EHPAD depuis 2002 date d'obtention de mon BEP. A Services aux personnes en Maison Familiale.

J'ai toujours eu à cœur d'accompagner les personnes pour un mieux-être, mais il m'aura fallu plusieurs années pour trouver comment ?

Ça n'a pas été simple de trouver ma voie, chercher, essayer, planter, j'ai connu ça pendant des années.

J'ai donc commencé part des rencontres en salon du bien-être et me former à plusieurs méthodes énergétiques, puis sur certains massages en parallèle de la naturopathie.

Mes études m'ont permis de pouvoir lier le tout pour proposer des accompagnements complets.

I- Définition et ma vision de la détox

Une détox est l'action d'élimination des déchets (= toxines) de notre organisme en stimulant les organes émonctoires :

- le foie
- la peau
- les intestins
- les poumons
- les reins

Ma vision de la détox est très simple, elle va venir nettoyer votre corps des toxines, c'est-à-dire éliminer un max ce qui peut encrasser votre corps.

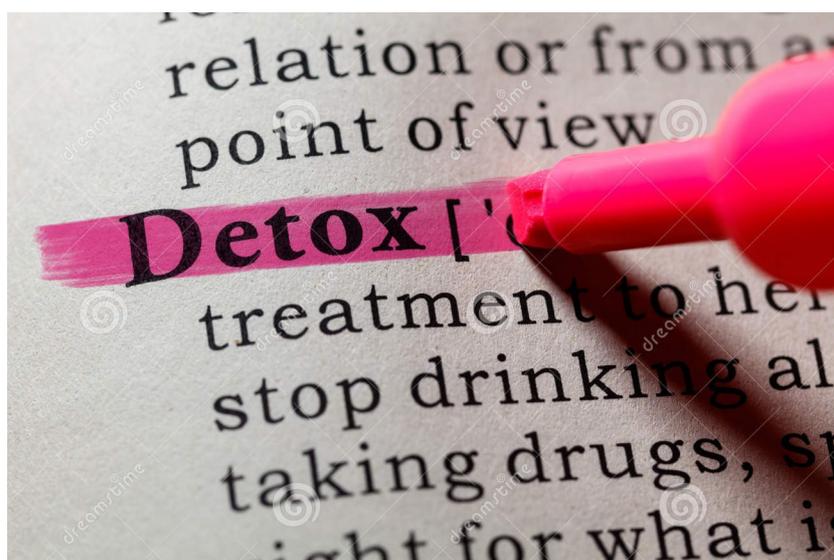
Mais avec Natur'L Marie, je vous propose aussi pendant cette période de travailler sur vous-même.

J'aime prendre l'exemple de l'aspirateur ou même une voiture, si on ne l'entretient pas, qu'on ne vient pas nettoyer régulièrement les filtres, on va forcément vers une panne. Il en est de même pour notre corps.

Le but d'une détox n'est pas une perte de poids durable, même si oui, je l'entends pendant la détox selon votre hygiène de vie, vous allez perdre quelques kilos, il en faut bien plus pour considérer la détox comme une perte de poids durable.

Tout simplement, car selon la cure détox choisit, vous allez plus ou moins abaisser le nombre de calories.

Votre naturopathe vous aidera à choisir la mieux adapter pour vous. Je vous nommerai les noms de certaines cures dans la partie ma boîte à outils.



Download from
Dreamstime.com
This watermark control image is for preventing purposes only.

86114420

Feng Yu | Dreamstime.com

Par Paeonias : Centre de Bien-être : www.paeonias.fr

II- Rappel Biologie et physiologie

Même si notre corps est bienfaits et nous rappelle souvent ce dont il a besoin. Il a parfois besoin d'un coup de pouce.

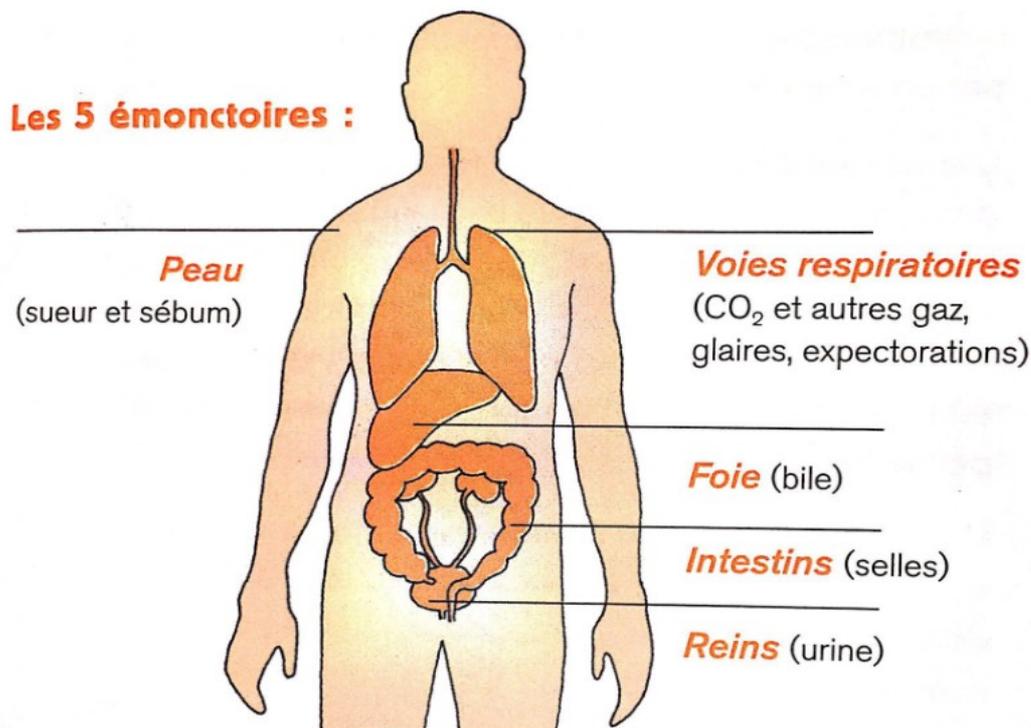
Comme la définition l'indique, la détox est avant tout là pour nettoyer notre corps, de débarrasser des toxines de ce dernier.

Notre corps essentiellement composé d'eau, environ 70% de ce dernier, filtrés par nos organes émonctoires.

Voici les organes émonctoires et leurs rôles présentés en tableaux plus un schéma avec des exemples d'évacuations.

Pour résumer simplement, je ne vous ferais pas un cours de bio.

	Rôles
Le foie	Stockage, répartition des nutriments.
La peau	Protection, synthèse hormonale, régulation thermique
Les intestins	Absorption filtrations
Les reins	Filtrations élimination
Les poumons	Il va transférer de l'oxygène dans le sang et évacuer le dioxyde de carbone



III- Comment savoir si j'ai besoin d'une détox ?

Je démarre ce chapitre par un petit tableau de question afin de savoir si vous avez besoin ou non d'une détoxification.

Si vous répondez OUI à 2 questions minimum, il est sûrement intéressant qu'une détox vous fasse du bien.

	OUI	NON
avez-vous des problèmes de ballonnement, de constipation ou de congestion ?		
Accumulez-vous des kilos superflus sans manger plus que d'habitude ?		
êtes-vous fatigué.e et sans énergie ?		
Avez vous une digestion difficile ?		
Souffrez-vous d'allergie ou d'intolérances alimentaires ?		
Avez vous des problèmes avec peau, vos cheveux ou vos ongles ?		
Êtes-vous sujet aux infections à répétition, aux maux de tête ou migraines ?		
rencontrez-vous des difficultés à rester concentré.e, avec des épisodes de confusion mentale ?		
Subissez -vous des sautes d'humeur, fréquentes, avec irritabilité et voire dépression ?		
Votre sommeil s'est-il détériorés de manière chronique ?		

Autres signes que le foie a besoin d'une détox :

- Migraines,
- Nausées,
- Problèmes digestifs,
- Fatigabilité,
- Acné ou l'inverse peau sèche,
- Baisse de l'immunité,
- Transpiration plus odorante,
- Mauvaise haleine,
- Langue chargée et Blanche

IV- Causes et facteurs favorisant le besoin

En fonction de VOTRE rythme de vie, il est recommandé de faire 1 ou 2 cures de détox par an pour éviter l'accumulation des toxines.

Elles se pratiquent idéalement aux intersaisons, à l'automne (saison où la morosité se fait ressentir peut être un gros plus) et au printemps pour que comme la nature notre corps s'éveille.

En effet, durant ces saisons, le foie principal émonctoire du corps, il est énergétiquement plus réceptif à une détox.

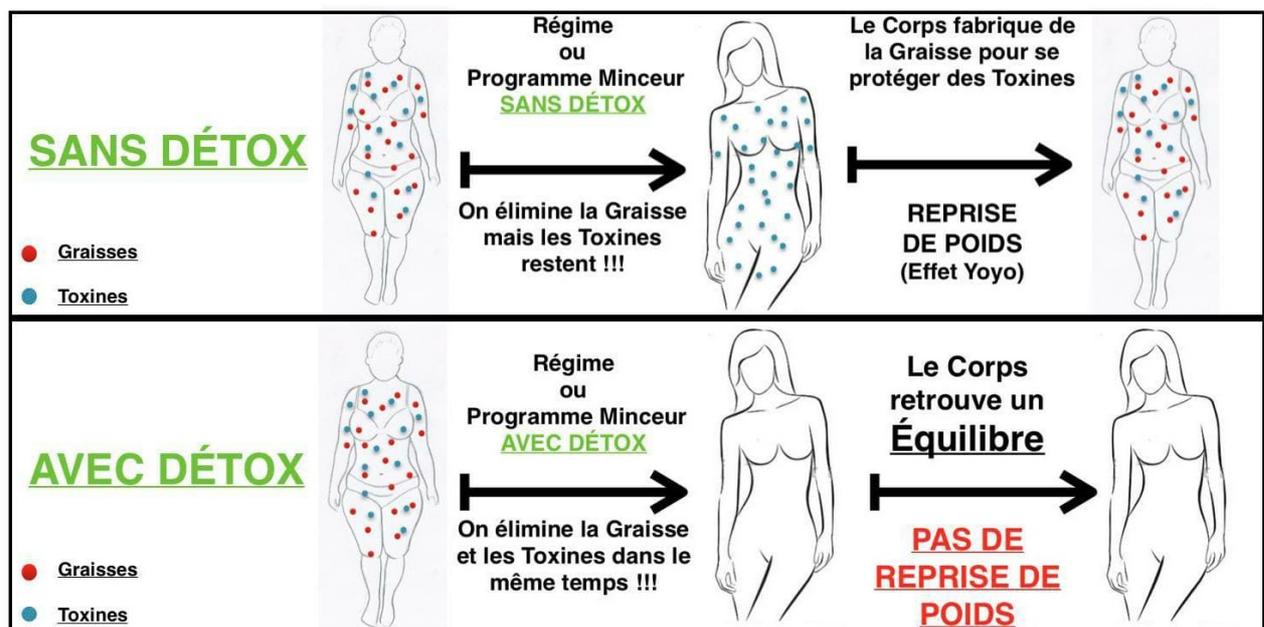
La principale cause aujourd'hui, qui intoxique notre corps, est notre propre alimentation, le mode de vie actuel fait que nous consommons de plus en plus de plats préparés, nous mangeons de plus en plus sur le pouce, en fastfood..

Mais il y a aussi, toutes les informations provoquées par les écrans qui nous donnent des milliers d'informations en même temps.. Depuis quelques années se développent aussi de réponse instantanée (je le vois bien, travaillant beaucoup sur les réseaux), je ne jette pas la pierre, nous sommes passés dans une aire où nous souhaitons tous et tout de suite.

Le développement des écrans a donc créé comme une course à tout qui s'avèrent très anxiogène. L'anxiété va encrasser notre corps. Elle va aussi nous orienter vers une alimentation plus riche en gras, en sucres. Qui vont enchaîner les unes après les autres comme une boucle.

Cette sur-stimulation, nous conduit ensuite à avoir besoin de béquille médicamenteuse comme des somnifères, des anxiolytiques.

Lors d'une détoxification, il ne faut pas pour autant arrêter votre traitement. Il est important pour tout arrêt d'en faire part à votre médecin prescripteur.



V- Les points à travailler

Lors de la détox, je vous propose de travailler l'élimination des toxines, de vous expliquer comment revitaliser votre corps, mais aussi de travailler une partie énergétique.

C'est aussi le moment si vous le souhaitez de la faire avec un/une ami(e), je vous donne des clés, mais VOUS êtes seul décisionnaire de votre façon de gérer votre détox.

Je vais vous expliquer aussi comment mieux vous alimenter, et vous supplémenter si besoin est.

L'accompagnement décrit dans ce ebook est assez soft, il existe bien sûr plein de détox différentes, j'ai pris le parti de détox douce pouvant par la suite être une base pour construire vos nouvelles habitudes alimentaires.

Cet accompagnement durera environ 3 semaines. Pour les cures plus longues, ou les jeûnes importants, je vous encourage à vous faire accompagner par un professionnel.

Il existe des courtes cures de quelques jours, qui du coup sont à répéter très régulièrement. Elles vont être idéales pour les personnes n'ayant pas l'opportunité de faire un nettoyage en profondeur, où après une détox en entretien quand le rythme de vie est décousu.

Il y a pleins de format, cure hydrique, monodiete, cure de jus, ... À vous de choisir celle qui vous intéresse le mieux... et que vous pourrez refaire régulièrement chaque année.

Les effets secondaires possibles :

Les premiers jours d'une détox peuvent avoir des effets désagréables, c'est l'effet détoxification aussi appelé crise curative : le corps va de débarrasser des déchets « les plus lourds » d'où les effets néfastes, voici une liste non exhaustive, mais régulièrement signalé :

- Boutons,
- Fatigue, troubles du sommeil
- Nausées,
- Troubles du transit,
- Migraine...

Ces symptômes vont se retrouver sur 3 jours, s'ils persistent au-delà c'est que la cure choisie n'est pas la bonne.

La cure détox doit être arrêtée en cas de tous signes alarmants, par exemple si vous souffrez d'évanouissement, d'hallucinations, de bouffées d'angoisse, d'insomnie supérieure à 2 nuits, arrêt du fait d'uriner, crise d'acétone, problème du rythme cardiaque ou chute de tension.

Si les troubles persistent plus de 24h après la fin de la détox, il est vivement recommandé de conseiller un médecin.

Par Paeonias : Centre de Bien-être : www.paeonias.fr

VI-Ma boîte à outils

Dans un premier, nous allons épurer notre alimentation pour accompagner l'organisme à éliminer plus facilement les toxines.

- Il existe plusieurs versions, de la plus simple à la plus complexe :

La restriction celle que je vais vous proposer, estimant que les autres méritent un accompagnement individualisé :

La qualité :

- Supprimer les aliments encrassant
- les produits raffinés,
- Les produits industriels...

La quantité : réduction de portion ou d'un repas par exemple.

Le changement de régime :

Choisir une alimentation « hypotoxique » :

- alimentation sans gluten
- Sans produits laitiers
- cuisson vapeur douce ou cuisson à moins de 110 degrés
- Plus de fruits et légumes crus .

Choisir la monodiète :

- Consommer un seul type d'aliment en privilégiant les fruits et les légumes (crus, cuits, séchées...)
- Effectuer cela sur une ou plusieurs journées, ou un repas, par exemple la pomme sous toutes ses formes.

Choisir la cure de jus de légumes :

- Consommer uniquement des jus de légumes. (80% de légumes /20% de fruits)

Choisir le jeûne :

- Jeûne intermittent (le plus connu le 16/8)
- Jeûne hydrique (eau, bouillon, infusion) effectuée sur plusieurs suivis pour les expérimentés d'un jeûne sec.

Les aliments à éviter pendant la période de détox

les aliments à éviter

- Viande rouge, porc, abats et charcuterie
 - Alcool
- Sucre blanc, le chocolat, les gâteaux, les pâtisseries
- Produits industriels, raffinés et plats préparés
 - Graisses saturées
- Les excitants tels que le café, le thé noir, les sodas et le cacao
 - Le sel




Les aliments indispensables pendant la détox

les aliments indispensables

- Le citron
- La pomme et la poire
 - L'avocat
- La banane
- L'endive
- Le fenouil
- La betterave
- La carotte
- Le radis noir
 - L'ortie
 - L'épinard,
 - Le poireau




les aliments indispensables

- Les choux en tout genre comme le kale
- Les salades vertes : mâche, feuille de chêne, laitues...
- Les graines germées : alfafa, radis noir, cresson, brocoli...
- Les algues : La spiruline, nori, wakamé, haricot de mer...
- Les épices : gingembre, curcuma, cannelle, cumin, badiane, clou de girofle...
- Les herbes aromatiques : basilic, menthe, thym, romarin, coriandre, persil, sauge...




Par Paeonias : Centre de Bien-être : www.paeonias.fr

Les 10er Jours : On démarre doucement

Voilà, on y est, vous avez choisi de faire une détox, mais bien sûr ça se prépare. Cette 1^{re} étape est non négociable et dure 10 Jours sur ce modèle.

Elle peut durer plus longtemps si vous en sentez le besoin, on y va en douceur, c'est le principal. Faire la semaine correcte réduit les risques de crises curatives.

Pendant cette période, on va diminuer l'alimentation « encrassante » par paliers jusqu'à une alimentation « hypotoxique ».

Les 5 premiers jours, on supprime les aliments les plus encrassants dans l'ordre suivant :

- L'alcool ;
- Plats préparés, en conserve ou en bocaux :
- Produits trop sucrés : friandises, confitures, sodas, pâtisseries, glaces, chocolat, ketchup ;
- Produits trop gras : pâtes à tartiner, viennoiseries, frites, chips et gâteaux apéritifs, sauces, charcuterie, mayonnaise, pizza, burger...
- Les produits ultra-transformés ;

Certaines protéines animales :

- Viandes rouges ;
- Le lait de vache, les fromages et la crème fraîche.

Les 5 jours suivants, on élimine les aliments suivants :

Les produits animaux :

- Les viandes blanches, puis les poissons / produits de la mer, enfin les œufs ;
- Les produits laitiers (vache, chèvre, brebis)
- Le thé, le café
- Les produits à base de gluten

En complément, on augmente la proportion des aliments vitalisants provenant de l'agriculture raisonnée, ou mieux, de l'agriculture biologique :

- Les fruits et légumes (de saison de préférence) et les jus de légumes ;
- Les algues et champignons ;
- Les céréales sans gluten (riz, avoine, châtaigne, maïs, sarrasin)
- Les féculents comme les pomme de terre vapeur, patate douce, riz basmati semi-complet, quinoa
- Les légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges, fèves, pois cassés et
- produits à base de soja (tofu nature ou mariné, tempeh, soupe miso) ;
- Les oléagineux : amande, noix, noisette... à tremper pour éviter les anti-nutriments... ou graines (courge, tournesol, sésame) ;
- Les laits végétaux (avoine, soja, amandes, millet...) sans sucre ajouté
- Tisanes et infusions à base de plantes et d'épices.

Il est important de prendre son temps en mangeant et surtout de bien mâcher les aliments pour limiter le travail digestif.

Par Paeonias : Centre de Bien-être : www.paeonias.fr

Du 11e au 13e jours : on élimine, on nettoie pour faire à l'amour de soi.

Pendant, c'est 3 jours, on s'hydrate, la consommation d'eau doit être d'environ 1,5 litre par jour pour favoriser l'élimination des toxines.

Remplacer l'eau du robinet par des eaux peu minéralisée de type Rosée de Reine ou Montcalm.

Si vous ne souhaitez pas acheter de bouteilles, utilisez un bâton de charbon à glisser dans votre carafe.

Les tisanes : Ortie, romarin, cassis, menthe verte, pissenlit, bardane, charbon marie, artichaut, sauge, bouillon blanc...Il est essentiel d'éliminer toutes les toxines !

Les jus de légumes sont à volonté 1L par jour au minimum (2 à 3 L si désiré). Vous pouvez utiliser des légumes surgelées. Laissez-les décongeler la nuit et les passer le lendemain à l'extracteur.

Les bouillons de légumes faits maison et sans sel ou matière grasse ajoutée (type bouillon cube)

Pour les fruits, il y a aussi des milliers de recettes, smoothies, purée, jus seront réveiller vos papilles.

À respecter :

- Ne rien consommer de solide (pas de salade...)
- Aucune huile à l'exception de l'huile de lin (2 cuillères à soupe par jour)
- rien de cuit

Prenez du temps pour vous ! C'est le moment de prendre cette phrase au pied de la lettre. Vous pouvez associer des massages, aller au sauna/Hammam, ou simplement mettre une bouillotte sur le ventre...

Le sommeil sera aussi important, couchez-vous tôt, max 22h pour avoir des bonnes nuits de sommeil. 20Mn de sieste si vous le pouvez, nous sommes au top.

C'est aussi le moment de pratiquer des activités relaxantes, créatives loin des écrans, mais si c'est possible :

- Écrire un journal
- Faire du dessin
- Faire de la méditation
- Écouter de la musique
- Faire des exercices de respiration...

Mais aussi une activité dans la limite de vos capacités, ÉCOUTEZ-VOUS :

- yoga, Pilate, QI-gong
- balade en nature, étirements,
- natation, marche rapide
- vélo, jogging...

Par Paeonias : Centre de Bien-être : www.paeonias.fr

Du 14e au 21e Jours : La réintégration.

Voilà, après ces quelques jours de préparation, puis 3 jours moins facile, on va maintenant prendre le temps de réintégrer l'alimentation.

Pendant cette période, on va reprendre une alimentation « hypotoxique » dans le sens inverse :

- Redémarrer une alimentation solide via les fruits et légumes
- Réintégrer dans l'ordre les oléagineux, les légumineuses, les céréales sans gluten
- puis place à une alimentation normale bien sûr, on poursuit les efforts en limitant les aliments super encrassant.

Durant cette phase, il est aussi important de revitaliser et reminéraliser votre corps, pour cela un petit conseil :

- Favoriser la cuisson douce,
- Favoriser les aliments riches en magnésium, vitamines B/D et en fer
- Les algues, car elles sont riches en oligo-élément
- On maintient les balades dans la nature
- On réduit les écrans

On maintient aussi ce rythme avec des pauses pour prendre soins de soi, et les activités physiques et bien-être que je vous propose en Annexe.

Pour accentuer les bienfaits de la détox, vous pouvez compter sur de nombreux compléments alimentaires, personnellement, je travaille avec des doses dépuratives, des probiotiques, des tisanes.

Mais aussi avec des pierres et l'huile végétale de ricin qui me sont très utiles notamment lors de massage.

!! Voici d'autres pistes, attention de pas cumuler tous les accompagnements. !!

En fleurs de bach je vous conseille au minimum de l'impatiens, à qui nous pouvons ajouter century et cherry plum

En aromathérapie par olfaction Huile essentielle d'Estragon ou Basilic (Attention aux contre-indications)

En phytothérapie, je vous conseille d'avoir du thé vert et du jus de bouleau, tisane d'ortie (pour ces deux produits, attention aux contre-indications : **les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants au-dessous de 12 ans, les personnes sous traitement lourd, chimiothérapie, souffrant d'œdème ou de problèmes de reins** un avis médical est optimal).

En gemmothérapie : dépuragem d'herbalgem.

Je vous laisse me contacter si vous souhaitez plus d'informations pour un conseil sur un produit.

Voici quelques mantras pour, vous aidez dans la détox :

Le rôle des mantras est le même que les phrases positives, à vous de trouver la vôtre :

- Le superflu s'en ira de lui-même.
- J'inspire le positif, j'expire le négatif.
- J e décide ici et maintenant de me retrouver MOI
- J 'embrasse la vie !
- J e fabrique ici et maintenant ma nouvelle santé.
- Manger bien, se sentir bien !
- Rien ne vaut le plaisir de se sentir en santé
- Tu échoues seulement si tu abandonnes.

Par Paeonias : Centre de Bien-être : www.paeonias.fr

Je vous propose quelques idées de journée type, ce ne sont que des

exemples. Ils vont compter bien sûr une base alimentaire, mais aussi de quoi vous aidez à vous recentrer et vous dépenser.

Pendants la détox et après, il est conseiller d'avoir une activité physique. Je ne parle pas de faire un marathon, mais de remettre en action les muscles du corps.

Exemple journée

Idées alimentaires

- Au lever : Un grand verre d'eau tiède ou tempérée (possibilité de rajouté du citron) ou lait d'argile.
- Au petit déjeuner : Tartine détox à l'avocat et fromage frais 0% + 200ml de boisson chaude ou des recettes smoothies riches en fibres: vitamines
- Dans la matinée : thé vert ou infusion détox + fruit
- Au déjeuner : un jus de légumes (pomme, carotte, persil, gingembre ...) + poisson grillé et fenouil braisé. et graines de courges
- Au goûter : infusion détox + quelques fruits séchés ou fruits cru ou cuit + aliments riches en magnésium (amande)
- Au dîner : patate douce rôtie à l'huile d'olive et au thym avec des jeunes pousses en salade (épinard, roquette, mâche...)
+ infusion fleur d'oranger



Exemple journée

Idées bien-être

- Au lever : étirement annexe 1
- Au petit déjeuner : cohérence cardiaque appli Respirelax+
- Dans la matinée : massages annexe 2 ou sport
- Au déjeuner : cohérence cardiaque appli Respirelax+
- Au goûter : auto-massages annexe 2 ou sport
- Au dîner :cohérence cardiaque appli Respirelax+

Les petits plus voir annexe 3:
lien de méditation ou auto-hypnose
auto-massage



Par Paeonias : Centre de Bien-être : www.paeonias.fr

Recettes détox

Voici quelques idées recettes pour vous accompagner, les recettes ne sont pas destinées que pour la détox.. Vous pouvez vous faire plaisir toute l'année.

- **Quinoa aux légumes** : Pour 2 personnes :
 - 60g de quinoa,
 - 50g de panais,

- 50G de topinambours
- 50g de potimarron,
- 50g de fenouil,
- 1 gousse d'ail hachée,
- 1cs de coriandre ciselée,
- ½ cc de tamari ,
- ½ cc d'huile d'olive,
- poivre.

Cuire doucement le quinoa à l'eau salée, juste recouvert, 10 min environ, puis hors du feu laisser reposer.

Faites revenir vos légumes (coupés en dés) et l'ail dans de l'huile d'olive. Cuisson façon wok, c'est-à-dire cuits à l'extérieur et crus à l'intérieur.

Ajoutez le quinoa et mélangez.

Au moment de servir :

- Ajoutez la coriandre, le tamari et le poivre.
- Mélangez et dégustez sans attendre

• **Tartare d'algues** Pour 2 personnes :

- 50 g d'algues fraîches dessalées au préalable dans de l'eau, puis bien égouttées ou

-20 g d'algues sèches réhydratées dans 10cl d'eau (en général, je prends le mélange d'algues appelé "la salade du pêcheur"),

- 1 demi jus de citron,
- 1 petite échalote, pelée et hachée ou de l'ail
- 2 cornichons finement coupés,
- 2 cuillères à soupe de noix de Grenoble ou autres graines (courges, tournesol, amande...) trempées quelques heures au préalable, puis égouttées,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive/ colza pour le bon ration omégas 3-6-9 ou autres huiles de votre choix,
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique,
- Poivre

Mixez tous les ingrédients à l'aide d'un blender ou autre robot, de sorte à obtenir un mélange pas trop lisse.

Ne pas mixer trop longtemps, pour ne pas en faire de la purée ! Placer au frigo ou dégustez avec des bâtonnets de légumes.

Ce tartare se conserve une semaine au réfrigérateur dans un bocal hermétique.

Par Paeonias : Centre de Bien-être : www.paeonias.fr

• **Jus de légumes** : Pour 1 personne :

- 1 pomme,
- 1 céleri branche,
- 1 poignée d'épinard,
- 1 morceau de gingembre ou de curcuma frais (1cm),
- 1 branche de persil.

Passez tous les ingrédients à l'extracteur et dégustez.

Si vous ne le buvez pas tout de suite, ajoutez le jus d'un demi-citron pour ralentir l'oxydation et garder les bienfaits de ce jus.

• **Jus de légumes** Pour 1 personne :

- 1 poire,
- ½ fenouil,
- ½ concombre,
- 1 morceau de gingembre ou de curcuma frais (1 cm),
- quelques feuilles de basilic.

Passez tous les ingrédients à l'extracteur et dégustez.

Si vous ne le buvez pas tout de suite, ajoutez le jus d'un demi-citron pour ralentir l'oxydation et garder les bienfaits de ce jus.

• **Potage aux pointes d'asperges** : Pour 4 personnes :

- 400g d'asperges vertes
- 200g de courgettes
- 1 yaourt végétal
- 1 petit bouquet de persil
- 1,5L d'eau
- sel et poivre

Épluchez et coupez les courgettes

Pelez les asperges, garder 8 points

Trancher les tronçons

Dans une casserole verser :

les courgettes, les tronçons, sel, poivre, eau, laissez cuire 15mn

Cuire les pointes à la vapeur 5mn pour garder le croquant.

Ciselez- le persil

Quand le potage est cuit, verser le yaourt et mixer

Répartir les points dans 4 assiettes, verser le potage et servir.

Par Paeonias : Centre de Bien-être : www.paeonias.fr

• **Galette de pois chiche et millet** Pour 2 personnes :

- 125 g de pois chiches cuits (ou en boîte) mixés,
- 150 g de millet cuit,
- 1 œuf,
- 25 g de la farine de riz ou petit épeautre ou coco,
 - du persil,
- du sel et du poivre,
- un peu d'huile d'olive pour la poêle

Une fois que les pois chiches sont mixés et le millet cuit, c'est très simple
Mélanger tous les ingrédients dans un saladier jusqu'à ce que la préparation soit homogène puis assaisonner avec du persil ciselé, du sel et du poivre selon votre goût.

Dans une poêle chaude, faites fondre un peu de matière grasse et faites revenir les galettes (environ l'équivalent d'une grosse cuillère à soupe par galette) environ 2 minutes de chaque côté.

Servir avec une salade de votre choix

• **Taboulé de chou-fleur** Pour 2 personnes :

- 1 petit chou-fleur frais et croquant,
- 1 botte de coriandre, raisin sec,
- 1 càs de graine de tournesol, de noix cajou, de pignon de pin
- 1 échalote (ou un petit oignon),
- 2 càs d'huile d'olive/colza,
- ½ jus de citron,
- poivre au moulin

Lavez tous les légumes.

Râpez les fleurettes du chou-fleur de manière à obtenir des petits grains, comme un taboulé.

Utilisez une râpe ou dans le bol d'un robot, puis mixez en mode impulsion pour obtenir cette semoule.

Hachez finement l'échalote et la coriandre ;

Mélangez tous les ingrédients, poivrer, ajouter le jus de citron et l'huile d'olive.

Servir aussitôt pour une texture croquante ou alors, laissez mariner quelques heures au frais si l'on préfère un chou plus tendre.

Par Paeonias : Centre de Bien-être : www.paeonias.fr

• **Energy balls** : Pour 10 balls :

- 110 grammes de noix de cajou non salées et trempées la veille (Le trempage va permettre de "réveiller" les noix et de les rendre beaucoup plus digestes), 100 grammes de dattes,
- 1 càc d'extrait de vanille
- 1 càs de cacao cru en poudre, 5 cl d'eau

Rincez les noix de cajou.

Mixez les noix de cajou pendant environ 30sc.

Ajoutez les dattes, l'extrait de vanille et la poudre de cacao cru, puis mixez à nouveau jusqu'à ce que les fruits se transforment en purée.

Ajoutez l'eau au fur et à mesure, tout en mixant.

Lorsque votre préparation ressemble à une pâte collante, transférez-la dans un saladier.

Pétrissez-la pour obtenir une boule de pâte.

Détachez ensuite un morceau de pâte de la taille d'une cuillère à café et roulez-le entre vos paumes pour en faire des boules.

Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et mettez-les au réfrigérateur durant 2 heures pour qu'elles durcissent un peu.

Excellente collation avant votre activité sportive

COCKTAIL D'ÉNERGIE VERT

Ingrédients :

- 2 branches de céleri (minéralisant)
- 1 concombre (hiver, 1 fenouil)
- 1 grosse poignée de feuilles vertes (épinard, mâche, laitue...)
- 1 petite pomme (pour adoucir)
- 1 citron (pour équilibrer l'amertume)
- 1 morceau de gingembre et/ ou curcuma

Préparation : Préférer l'extracteur sinon centrifugeuse

Mettre tous les ingrédients 1 à 1 pour extraire le jus

Pour plus de fraîcheur, le mettre au frais avant de consommer.

Par Paeonias : Centre de Bien-être : www.paeonias.fr

ANNEXES

Annexe 1 étirement ma routine matinale
source mon-osteo-paris.fr



Annexe 2 auto-massage

<https://www.youtube.com/watch?v=QohF5tbYgwI>

<https://www.youtube.com/watch?v=xObbwWkaUeM>

<https://www.youtube.com/watch?v=W8hWG0Bv0RU>

pour des vidéos perso, contactez - moi ! Où vous les retrouvez sur mes réseaux sociaux.

sports :

<https://www.youtube.com/watch?v=HBYVfipofnY>

<https://www.youtube.com/watch?v=6VFLKdfxA24>

Annexe 3 méditation, auto-hypnose

<https://www.youtube.com/watch?v=UzMMNFxPXAY>

<https://www.youtube.com/watch?v=biLrmZaz4I4>

https://www.youtube.com/watch?v=U_JlK4qqj9w

<https://www.youtube.com/watch?v=bad5rdzhNEk>

cohérence cardiaque :

<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>

<https://www.youtube.com/watch?v=UXgQDMQBTSY>

Par Paeonias : Centre de Bien-être : www.paeonias.fr

Bibliographie

Détoxifier son foie de Marie Borrel (pleins de recettes)
Naturopathie mon année + healthy de Charlotte Jacquet
Naturopathie de Anne-Laure Jaffrelo
Mincir avec la naturopathie en respectant sa nature de Joëlle Pierrard
L'alimentation cétogène d'Olivia Charlet
Nutrition consciente de Marion Kaplan
Le cahier détox des paresseuses de Nouvelle éditions
Mes petites routine yoga de Julie Ferrez
Et si on arrêta de se mentir d'Erwan Menthéour
Le grand livre des Fleurs de Bach d'Anne – Sophie Luguët
Protéines : priorité au végétal de Claude Aubert et Dr Lilian Le Goff

Sites ressources :

<https://www.fourchette-et-bikini.fr>

<https://www.rebelle-sante.com/>

<https://www.la-vie-naturelle.com>

blog healthy Charly

moteur recherche avec mots clé : détox, naturopathie, diététique
réseaux sociaux en suivant des naturopathes, des diététiciennes

Application :

respirelax+

yoga

Surveiller votre poids

Petit bambou

Perte de poids (exercice de sport)

Mes réseaux sociaux :

Facebook : Profil Marie centre paeonias (avec Jolimoi)

Page @Paeonias : centre de bien-être (cabinet et holistique)

Instagram : Natur'L Marie

TikTok : Centre paeonias

Pour tout rendez-vous: www.paeonias.fr

Par Paeonias : Centre de Bien-être : www.paeonias.fr