

Eau citronnée et exercice physique pour chasser les toxines efficacement



Eau citronnée et exercice physique : un duo gagnant pour chasser les toxines après les fêtes, mais aussi pour perdre quelques rondeurs superflues tout au long de l'année.

Vous le savez, boire de l'eau en quantité suffisante aide à éliminer plus facilement ; y ajouter du citron aide à intensifier ce processus d'élimination, ce qui peut s'avérer bien utile après les fêtes et leurs excès.

En quoi l'eau citronnée peut-elle vous aider à éliminer plus vite ?

Notre organisme accumule trop souvent des toxines qu'il n'a pas le temps d'évacuer.

Notre foie est le principal organe qui nous aide à éliminer les toxines que nous avons absorbées à travers les aliments, les médicaments, l'alcool, ou encore les pollutions diverses et variées.

Le citron, et en particulier l'eau citronnée, va aider notre foie dans le processus de détoxification et va permettre une meilleure élimination des déchets par les intestins.



Quelles sont les propriétés du citron ?

Le citron contient un certain nombre de vitamines et de minéraux à savoir :

- vitamine A,
- vitamines B1 et B2
- vitamine C
- mais également des bioflavonoïdes et de la pectine.

Il a des propriétés diurétiques qui aident à combattre la rétention d'eau et les problèmes de ballonnements, il est donc utile lors dans le cadre d'un régime alimentaire.

Quand et comment utiliser l'eau citronnée ?

Le matin, à jeun, mélanger le jus d'un citron à un peu d'eau tiède. Recouchez-vous 5 minutes et vous voilà en pleine forme pour bien attaquer la journée.

***Attention** : ne rajouter pas de sucre (calories supplémentaires inutiles) et ne buvez jamais le citron pur, son acidité vous fera grincer des dents et son efficacité ne sera pas meilleure. Préférez donc l'eau citronnée qui passera bien mieux.*

Eau citronnée et exercice physique pour une meilleure élimination

En pratiquant un exercice physique adapté, vous aiderez le processus d'élimination d'une façon naturelle et efficace.

Exercice physique ne veut pas forcément dire intensif, mais plutôt régulier. Si vous n'êtes pas d'un naturel « sportif », une simple marche à pieds quotidienne d'un quart d'heure à une demi-heure sera largement suffisante.



L'exercice physique peut également se traduire par un changement d'habitudes :

- Eteignez la télévision et/ou l'ordinateur et sortez
- Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur
- Laissez votre voiture pour privilégier les transports en commun qui vous obligeront à marcher à un moment ou à un autre ...

Vous l'aurez compris, faire de l'exercice physique est essentiel pour compléter le processus d'élimination enclenché grâce à l'eau citronnée bue chaque matin.

Bien entendu, vous ne changerez pas votre vie entière en peu de temps, mais vous pourrez largement l'améliorer avec de la régularité.

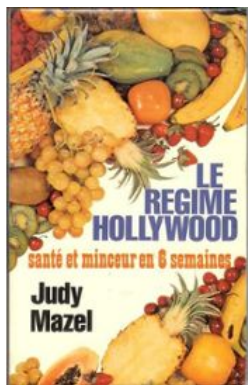
L'eau citronnée couplée à un peu d'exercice physique est un

véritable remède pour se débarrasser des toxines, voire perdre du poids.

Parfois, de simples petits changements suffisent à retrouver un corps sain et à éliminer les toxines et quelques rondeurs superflues.

Jean Philippe

Régime Hollywood : Ca « détox »



Plus on cherche des informations sur le net et plus on en trouve. En matière de régimes la littérature est grande et il est toujours difficile de s'y retrouver lorsque l'on souhaite démarrer un régime et perdre du poids. En voici un exemple : le régime **Hollywood**

Très prisé par les actrices Américaines dans les années quatre vingt il a connu ses heures de gloire dans les années 1990. Ce régime se résume à la consommation unique de fruits pendant une semaine. Il s'agit surtout de consommer des fruits exotiques tels que l'ananas, la papaye, le pamplemousse et la pastèque qui posséderaient des effets « brûleur de graisse » (ce qui n'est pas prouvé scientifiquement).

Ces fruits sont peu caloriques et permettent d'assimiler des fibres qui coupent la faim et bien évidemment vont favoriser une perte de poids.

Ce régime présente l'avantage d'être simple à mettre en place, de permettre une perte de poids rapide mais qu'en est-il pour la santé ?

Ce type de régime apporte forcément des carences en calcium, vitamines, acides gras et protéines. Ce qui a pour inconvénient principal de faire perdre de la masse musculaire et de provoquer une fatigue intense. Ce régime me paraît dangereux s'il est pratiqué sur une trop longue période, éventuellement sur deux jours afin de faire une « cure détox ». Et vous l'avez-vous pratiqué ? Qu'en pensez-vous ?

Régime : Jean-Michel Cohen « savoir maigrir » une hygiène de vie

Régime Dukan : la lettre du docteur enfin en vente



Gingembre un ami detox?



Le gingembre est une plante originaire d'Asie dont on utilise le rhizome (partie souterraine de la plante) en cuisine et en médecine. Celui-ci posséderait des vertus « detox » et médicinales :

- lutte contre la maladie des transports
- combattre les nausées du matin chez les femmes enceintes (utilisé par les femmes chinoises)
- protège la muqueuse gastrique
- combat les insuffisances du foie
- baisse le taux de cholestérol, triglycérides sanguins, d'acides gras et de phospholipides.
- Présente une action anti-inflammatoire

Non seulement donc le gingembre pourra aider votre corps à se remettre d'un excès d'alcool, dinde et gâteaux, mais il l'aidera à se **renforcer** pour les prochains écarts

Comment l'utiliser :

Quelques tranches de gingembre dans de l'eau chaude font un thé aux vertus thérapeutiques délicieux.

Vous pouvez également ajouter du gingembre râpé dans vos currys.

On peut également l'insérer dans une citronnade en version moulue avec du piment de Cayenne

En conclusion le gingembre est un ami « detox » bon pour notre santé .

apprenez vous aussi internet

Le citron est -il un ami detox ?



Très prisé par nos amis les stars le régime détox a pour principe de purifier notre organisme à l'aide d'aliments dits « détox ». En principe ce dernier doit évacuer les toxines accumulées. Il permettrait la perte de poids

On retrouve très souvent le citron dans les cures de détox, et pour cause : ses **vertus purifiantes** sont très puissantes. Il a pour vertu de **déloger** toutes les mauvaises toxines du foie et de la vésicule biliaire.

En plus, il contient de la **vitamine C** qui booste le système immunitaire et aide le corps à se purger des toxines accumulées.

Comment l'utiliser :

Le citron peut apparaître trop acide ainsi en le mélangeant avec de l'eau ,il s'absorbe plus facilement .

On peut également l'utiliser au réveil avec une tranche de citron dans de l'eau chaude, ce qui vous aidera à vous débarrasser de vos toxines, à l'heure où le corps est le plus réceptif à ce genre de nettoyage.

Le citron est également un excellent substitut au sel dans vos currys et salades.

régime détox

les bienfaits du cresson

Le régime détox ses principes



Très prisé par nos amis les stars le régime détox a pour principe de purifier notre organisme à l'aide d'aliments dits « détox ». En principe ce dernier doit évacuer les toxines accumulées. Il permettrait la perte de poids (à court terme je suppose mais sur une plus longue durée qu'en est – il ?) En voici les grandes lignes :

- **Oubli** de l'alcool quel qu'il soit (premier ennemi de l'organisme)
- Manger des **fruits et légumes** détox (cresson, chou, gingembre, citron par exemple)
- **Réduire** la viande
- Faire le plein de « **probiotiques** » : Ce sont des bactéries « amies » que l'on trouve dans les yaourts et laits fermentés permettent de chasser les troubles intestinaux et limitent la présence de bactéries nocives : (exemple le Bifidus actif)
- Boire de **l'eau** pour chasser les toxines
- Pensez à **la soupe** , elle cale et ne contient que des bonnes choses !

– Certaines plantes sont de véritables alliés détox. C'est le cas du thé, qui contient des antioxydants puissants pour chasser les radicaux libres. Mais on peut citer également l'ortosiphon, les pissenlits, les orties... Privilégiez les tisanes et les infusions, qui permettent de vous hydrater ! Par contre, réduisez le café : pas plus de 4 tasses par jour.

– adopter un mode vie détox

L'alimentation ne fait pas tout. Il faut aussi adopter une bonne hygiène de vie : un sommeil reposant et une activité physique régulière. Chassez aussi le tabac, véritable poison. Outre les nombreuses toxines de la fumée de cigarettes, elle augmente aussi les radicaux libres.

Pour ma part je pense que ce « régime » ne peut être poursuivi trop longtemps car il risque d'aboutir à des carences dangereuses pour notre organisme et vous qu'en pensez vous ??

.

<http://kiutes.revolution-business.com>

Les bienfaits du cresson



Le cresson est une plante herbacée originaire du moyen orient autrefois utilisé pour ses vertus médicales. En France on la trouve essentiellement dans les départements de l'Essonne et de la Seine-Maritime.

D'un point de vue diététique le cresson est fort intéressant car peu riche en calorie environ 17Kcal/100 gr .

Le cresson, c'est l'aliment rêvé pour une cure détox .Le cresson a une double efficacité dans notre cure détox :

- il stimule les **enzymes** qui nettoient le foie
- ses **vertus diurétiques** aident le corps à se débarrasser des détritits en surplus.

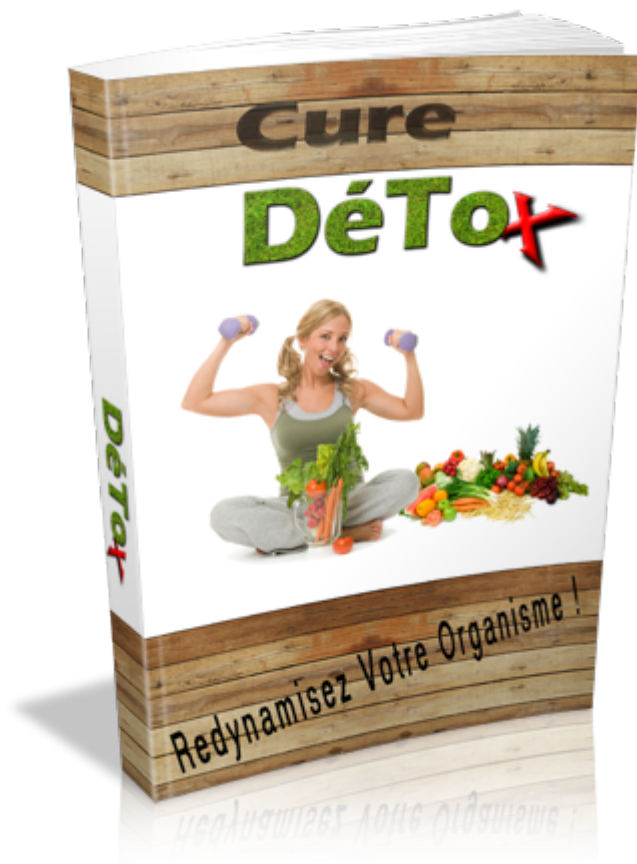
Il apparaît comme le légume frais qui apporte le plus de calcium 160mg/100 gr (ainsi que du magnésium) et permet de lutter et de prévenir l'hypertension. Il renferme également de hautes teneurs en vitamines C . Il apparait comme un allié pour lutter contre le vieillissement par l'action opposée de la vitamine C et de la vitamine A .

Grâce a ses acides gras poly –insaturés le cresson aide à lutter contre les maladies cardio-vasculaires ainsi que de limiter le développement de certains cancer .

Il peut se déguster cuit ou cru ,soupes, veloutés, ou encore en salade . Il se marie bien avec de l'oignon,de l'ail,de

l'endive et du céleri.

Cure Détox vous connaissez ???



Chers Internauts ,

La **détoxination** ou la **détoxication** vous connaissez certainement, tout le monde en parle et pas que les célébrités.

Notre corps absorbe un grand nombre de toxines par **l'air** que nous respirons, **l'eau** que nous buvons et **la nourriture** que nous mangeons. Même **la peau** en absorbe une grande partie.

Nous en accumulons ainsi une grande quantité. Ces toxines mobilisent l'ensemble de notre organisme qui tente comme il peut de les évacuer et nous pouvons, tout simplement lui donner un petit coup de pouce.

Ce livre, ne traite pas que de la « Grande Détoxination », le lavage, non, il vous livre de petites recettes à faire chez vous pour tout simplement aider votre corps à évacuer toutes formes d'excès et de toxines.

Vous y trouverez également de **nombreuses informations afin de redynamiser vos assiettes**, car si l'on ne peut pas éviter toutes les toxines, un grand nombre passent par ce que nous mangeons et ce que nous buvons.

Mais regardez le détail de cet ouvrage :



Pensez-vous réellement que notre organisme puisse s'adapter à toutes ses nouvelles toxines que dégage notre époque ?

On peut évidemment attendre que les différents lobbyings décident d'admettre que certaines substances et toxines sont très néfastes pour notre organisme, cela reste votre corps et face aux nombreux maux de notre société : stress, anxiété, déprime, mal bouffe, insomnie, troubles digestifs, etc... nous pouvons modifier certaines choses dans nos habitudes afin de ne pas laisser notre organisme s'encrasser.

Bien entendu, cet ouvrage n'inclut aucune recette de sorcière et n'est pas appuyé par un quelconque guérisseur, les recettes sont basées sur des produits naturels que vous pourrez trouver dans tous les magasins d'alimentation naturelle.

Une bonne hygiène de vie est toujours essentielle et une bonne élimination des toxines stockées de puis des années ne peut qu'aider votre organisme à mieux se porter.

Prenez de bonnes habitudes dès aujourd'hui, vous ne pouvez que mieux vous porter !

en savoir plus