

# 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>